



Centre de Prévention  
des Toxicomanies

# Alcool



# Alcool



## *Substance active*

- alcool éthylique

## *Statut juridique*

- légal
- vente et débit de boissons interdits aux mineurs de moins de 16 ans
- conduite de véhicule interdite avec une alcoolémie  $\geq 0.5$  (taux d'alcool dans le sang exprimé en grammes par litre)

## *Formes de consommation*

- l'alcool est généralement consommé comme boisson

## *Moment et durée des effets*

- effet maximal après 30 à 60 minutes
- l'alcoolémie dans le sang diminue de 0.1 à 0.2 par heure

## *Risques de dépendances*

- phénomène de tolérance et d'habitude
- risques élevés de dépendance (physique et psychique)

## *Effets*

- stimule, facilite le contact social, augmente la confiance en soi, détend, désinhibe
- rend somnolent, diminue la vigilance et la coordination psycho-motrice

## *Risques associés*

- risques d'accidents
- lésions du foie et de l'estomac
- cancers (cavité buccale, œsophage, sein, foie, intestin, ...)
- troubles mentaux
- coma éthylique

## L'alcool est légal, alors où est le problème ?

La consommation d'alcool est largement répandue dans notre société, socialement acceptée et elle fait partie de notre quotidien. Néanmoins, la consommation excessive d'alcool peut également provoquer des maladies, rendre dépendant, être à l'origine d'accidents de la route et du travail, ou encore d'agressions.

## En quoi cela me concerne-t-il ?

Chacun est responsable de sa propre consommation d'alcool. Il est donc parfois utile de s'interroger sur ses propres habitudes: quand, à quelle fréquence, quelles quantités et à quelles occasions est-ce que je bois de l'alcool? Si on boit pour échapper à ses responsabilités et si de telles situations se répètent régulièrement, on devrait garder un œil sur sa consommation.

De plus, en tant qu'adulte responsable, on doit prendre conscience de l'importance de son rôle de modèle pour les jeunes.

## Pas d'alcool aux moins de 16 ans, pourquoi ?

Les effets de l'alcool sur les enfants et les adolescents sont plus intenses que chez les adultes. La même quantité d'alcool entraîne une alcoolémie d'autant plus élevée que la masse corporelle est faible. A côté d'un risque élevé d'intoxication éthylique, la consommation d'alcool peut également perturber considérablement le développement physique et psychique.

## Ce n'est pas parce que je bois chaque jour une bière ou deux que j'ai un problème avec l'alcool !

Essayez tout simplement de ne pas boire d'alcool pendant deux semaines. Si ce test ne vous pose aucune difficulté, vous n'avez a priori pas de soucis à vous faire. Par contre, si une telle pause vous paraît difficile, vous devriez surveiller votre consommation ou consulter un médecin ou un service d'aide et de consultation.



## **La consommation de substances psychotropes comporte des risques.**

**La consommation de toute substance psychotrope peut entraîner une dépendance. Une prudence particulière est requise :**

- quand la qualité d'un produit ne peut être contrôlée
- lors de la consommation simultanée de différentes substances psychotropes
- à l'âge de l'adolescence (maturité physique et psychologique)
- lors de la conduite d'un véhicule ou de l'utilisation d'une machine industrielle.

**La consommation de substances psychotropes est contre-indiquée durant la grossesse et l'allaitement.**

# FRONO



**497777-55**  
**frono@cept.lu**

**prévention - drogues - dépendances**  
**- avez-vous des questions?**

**besoin d'informations sur les**  
**services d'aides et de consultation?**

**49 77 77 55**

(Lu-Ve : 9-13 h)

**frono@cept.lu**

**bibliothèque**

(Lu-Ve : 9-13/14-17 h)

8-10 rue de la Fonderie / L-1531 Luxembourg

**www.cept.lu**