

L'ALCOOL POUR COMPRENDRE



L'alcool, c'est quoi pour moi ? _____ 4

L'alcool, qu'est-ce que ça fait ? _____ 6

Se sentir mieux avec moins d'alcool _____ 10

Pour une meilleure forme et une meilleure santé _____ 12

Comment faire pour boire moins d'alcool ? _____ 14

Pour rappel, pas d'alcool pour... _____ 16

Pour en parler, réfléchir, se faire aider _____ 18

L'alcool, c'est quoi pour moi ?

Quand je bois de l'alcool, c'est pour **différentes raisons** :

- Par **habitude**, à certains moments (le soir, pendant le repas, etc.).
- Ça me fait **plaisir**.
- Pour **faire la fête**, en soirée.
- Ça me **détend**.
- Pour passer le **temps**.
- Pour être moins **timide**, plus **fort**.
- Pour m'aider à **dormir**.
- Pour oublier mes **problèmes** ou quand je me sens triste.
- Je ne sais pas, je n'y ai jamais pensé...



Pour faire la fête

Par plaisir



Quand je me sens triste



L'alcool, qu'est-ce que ça fait ?

Avec 1 verre ou 2, je me sens plus gai, plus détendu...
mais si j'en prends trop et trop souvent, l'alcool a **des effets sur mon corps et dans ma vie.**

- Je me sens **fatigué**.
- J'ai la « **gueule de bois** ».
- Sur la route, au travail, je prends des **risques**.
- Je peux avoir des **problèmes** avec mes proches, mes collègues.
- Je peux oublier de me protéger lors des **relations sexuelles**.
- J'ai des problèmes de **mémoire**.
- Je peux perdre le contrôle et être **violent**.
- Ça abîme ma peau et mon **corps**.

Fatigue



Problème de mémoire



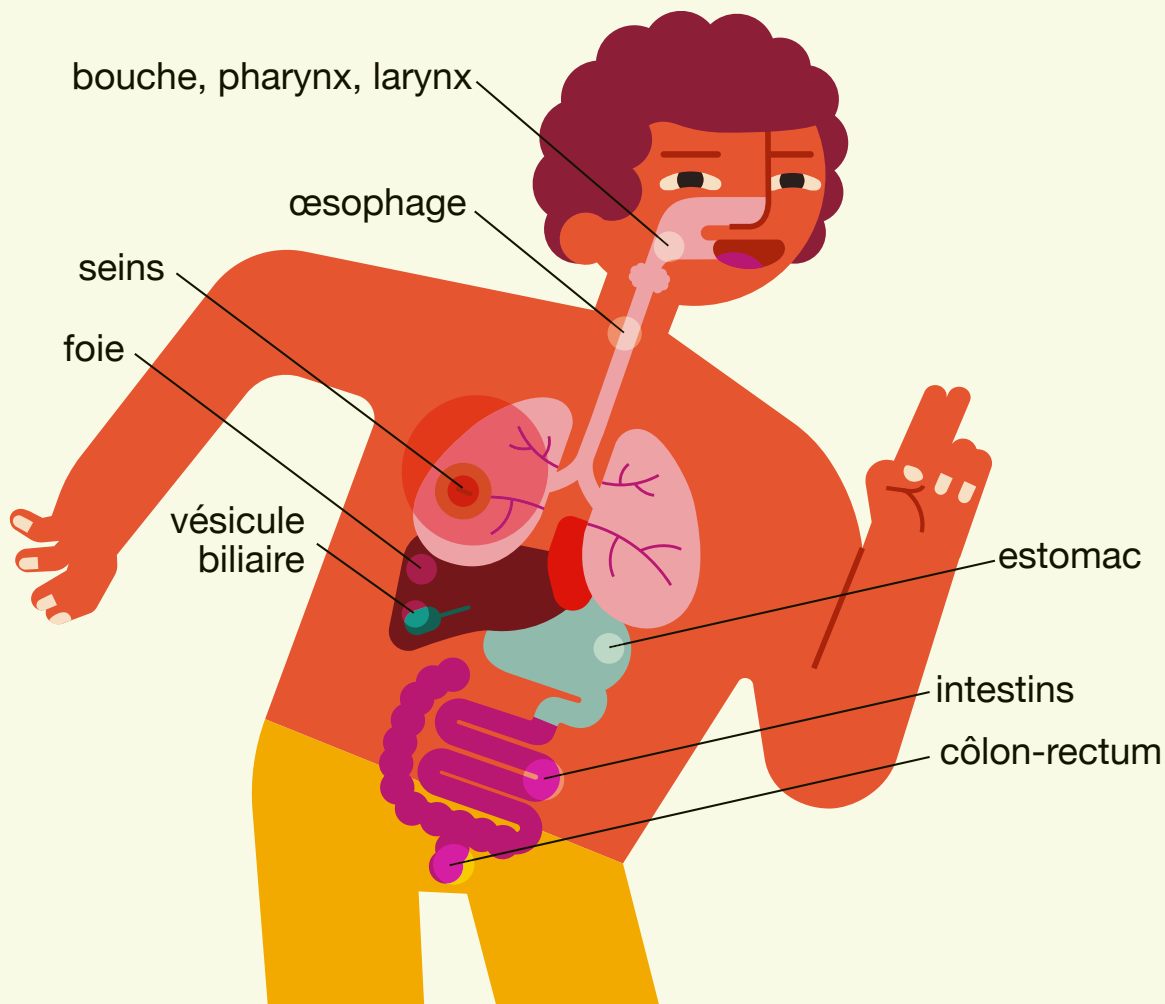
Dispute, violence

Au bout de plusieurs années, **l'alcool peut donner certaines maladies**, même si on ne boit pas beaucoup : AVC, cancers, hypertension...

D'autres maladies peuvent être aggravées comme le diabète.

Chaque jour, il y a 110 morts à cause de l'alcool.

Les risques de l'alcool



Se sentir mieux avec moins d'alcool

Quand **je bois moins d'alcool** :

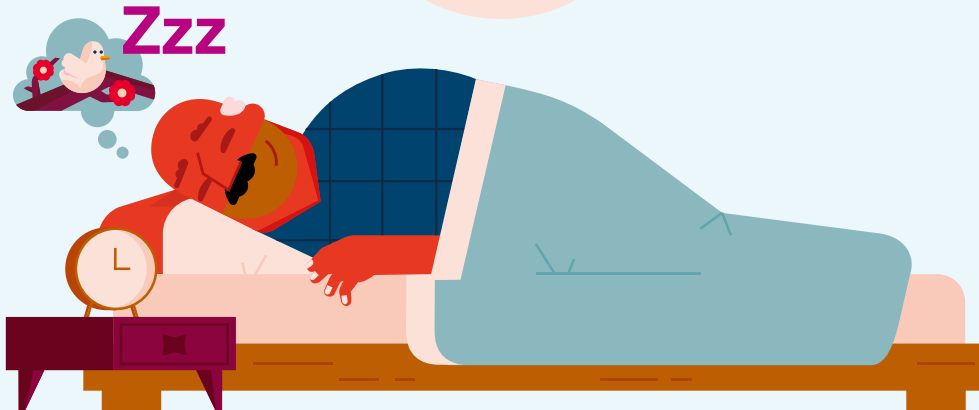
- J'ai **les idées plus claires**.
- J'ai **plus d'énergie** pour faire des choses.
- J'ai de **meilleures relations** avec mes proches, mes collègues.
- J'ai un **meilleur sommeil**.
- J'ai des **relations sexuelles** plus épanouissantes.
- J'ai une plus **belle peau**.

... je me sens en forme, en meilleure santé !

Je fais des économies



Je me sens plus en forme



J'ai un meilleur sommeil

Pour une meilleure forme et une meilleure santé*

J'essaie :

De diminuer le nombre de verres.

J'essaie de ne pas dépasser 2 verres par jour.



De ne pas boire tous les jours.

Par exemple cette semaine, je ne bois pas le lundi,
le mercredi et le jeudi.

* Un maximum de 2 verres par jour et pas tous les jours sont les recommandations conçues à partir d'études scientifiques.



Comment faire pour boire moins d'alcool ?

Pour changer ses habitudes, certains y arrivent **tout seul**, et d'autres ont besoin de **se faire aider**.

- Certains jours, je **remplace l'alcool** par une autre boisson que j'aime.
- Si j'ai soif, **je bois autre chose** que de l'alcool.
- Si on me propose un verre d'alcool, j'ai le droit de **dire non** (même pendant une soirée).
- Si un ami ne veut pas d'alcool, **je respecte** son choix !
- Si c'est difficile pour moi, j'en parle à **quelqu'un de confiance** ou **un professionnel** (p. 18).
- Je demande à un professionnel d'en **parler en groupe**, dans **une association, un foyer...**



J'ai le droit de dire non !



Le plaisir d'une boisson sans alcool

Pour rappel, pas d'alcool pour...

- Les **femmes enceintes** : risque pour le bébé.
- Les **femmes qui allaitent** : l'alcool passe dans le lait.
- Avant **18 ans**, car l'alcool empêche le cerveau de se développer normalement.
- **Conduire** : les réflexes diminuent, même si on ne se rend pas compte.
- **Travailler** : certains métiers demandent une grande attention (chauffeur, aide aux personnes, bâtiment, utilisation d'outils etc.).
- Avec certains **médicaments**.

Pas d'alcool avant 18 ans



Pas d'alcool en travaillant



0 alcool pendant la grossesse

Pour en parler, réfléchir, se faire aider

L'alcool, ce n'est pas toujours facile d'en parler.
Des professionnels sont là pour vous écouter.

Parlez-en avec :

- Un **médecin**, un **infirmier**, une **sage-femme**.
- Un **médiateur**, un **travailleur social**.
- Un **professionnel spécialisé** dans les problèmes d'alcool :
à l'hôpital ou dans les CSAPA (Centres de soins,
d'accompagnement et de prévention en addictologie) -
Consultations gratuites ou remboursées.
- Une **association** pour en discuter avec d'autres personnes.



De l'aide et des conseils par téléphone :

0 980 980 930 Alcool info service

Tous les jours, de 8h à 2h, sans donner son nom.
Appel non surtaxé.



Plus d'info et les adresses de professionnels sur :

www.alcool-info-service.fr

www.santepubliquefrance.fr/accessible/alcool



Cette brochure fait partie de la collection **Pour comprendre**.

Santé publique France remercie l'ensemble des personnes et structures qui ont contribué à sa réalisation : Association Addictions France, Association Alcool Assistance des Côtes d'Armor, Association Avenir Apei, Association départementale pour l'accueil et la promotion des Gens du Voyage 86, Audacia, Emmaüs Solidarité, Fédération des Acteurs de la Solidarité, Fnasat, Médecins du Monde, Réseau Sourds et santé de Lille, Samu social de Paris, SAOME Santé Addictions Outre-mer.

Cette brochure s'adresse aux hommes et aux femmes.
L'utilisation du masculin vise à faciliter la lecture.

Conception graphique de la collection :
Olivier Mayer, Santé publique France

Maquette : DDB

Illustrations : Montsouris

Impression : La Galiote-Prenant, Vitry-sur-Seine





L'alcool, c'est quoi pour moi ?

Pourquoi et comment changer mes habitudes ?

Quelles sont les recommandations ? À qui en parler ?

L'info essentielle et les contacts utiles.



L'info
accessible
à tous

