

À vous les jeunes... et les moins jeunes.

LE SECRET POUR NE PAS TOMBER DANS LE PIÈGE DE L'ALCOOL



Brochure réalisée par Stéphane Botton, soutenu par le Rotary: district 2160 et le club de DURBUY.
Inspirée par le livre «L'alcoolisme au quotidien» du Docteur Raymond Gueibe, aux éditions Seli Arslan.
Illustrée par Félix Cugnet.

Bonjour les amis de la guindaille...

Je m'appelle Stéphane et je suis père de trois grands garçons. Des grosses guindailles, il y en a eu et il y en aura encore. Mais attention, ce n'est pas sans danger.

«Encore une brochure sur l'alcool» me direz-vous, mais celle-ci contient un secret.

**Cette brochure ne se veut pas moralisatrice et ne prône pas l'abstinence.
Elle met simplement en garde du piège réel de l'alcool.**



Ce qu'il faut savoir:

L'alcoolisme:

Maladie qui commence progressivement.

Maladie qui se traduit par un besoin journalier d'alcool.

Maladie qui est méprisée par la société.

Maladie qui demande des soins.

L'unité de l'alcool (OMS) = en moyenne 10g d'alcool pur par verre:

- 2,5 cl de whisky.
- 25 cl de bière.
- 10 cl de vin.
- 10 cl de champagne.

L'alcoolémie (Taux d'alcool par litre de sang.):

Après une heure, un verre de boisson alcoolisée fera grimper notre alcoolémie à environ :

- 0,20 gr/l pour un homme de 75 kg.
- 0,31 gr/l pour une femme de 60 kg.

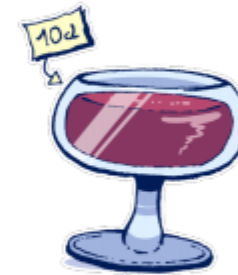
Il faudra environ 1H30 pour un homme et 2H00 pour une femme pour ramener le taux d'alcoolémie à 0.

Cette élimination se fait principalement par le foie et l'urine.

Ethylomètre:

Il mesure le taux d'alcool éthylique dans l'air expiré.

Avec une alcoolémie de 0,25 gr/l, la mesure de l'éthylomètre sera de 0,11 mg/l d'air expiré.



EFFETS IMMÉDIATS DE L'ALCOOL

Après 1 verre, notre alcoolémie monte à $\pm 0,25$ g/l de sang. Cela provoque une diminution de nos réflexes, de la perception des distances, il n'est plus possible de prendre la voiture.



EFFETS IMMÉDIATS DE L'ALCOOL



Après 4 verres, notre taux d'alcool dans le sang monte à ± 1 g/l. On devient insouciant et bavard, on se contrôle de moins en moins. Pour passer une bonne soirée, il faut idéalement, ne pas dépasser ce stade.

EFFETS IMMÉDIATS DE L'ALCOOL

Après 8 verres (une bouteille de vin), notre alcoolémie atteint ± 2 g/l de sang. Nos mouvements commencent à être de moins en moins coordonnés, on titube et risque de tomber. On peut être amené à se blesser ou blesser d'autres personnes. Notre discours devient de plus en plus incompréhensible, notre vigilance se perd ainsi que notre pensée.



EFFETS IMMÉDIATS DE L'ALCOOL

Après 12 verres, notre alcoolémie atteint ± 3 g/l. Nous basculons dans l'endormissement. Notre corps se refroidit, on peut tomber en hypothermie. Un tel taux d'alcool provoque des nausées ainsi que des vomissements, ce qui peut être mortel si on se retrouve à respirer notre vomi. Notre vie est en danger.

Si vous apercevez une personne dans un tel état, vous devez impérativement lui venir en aide en la couvrant pour la maintenir au chaud mais aussi la mettre en position de sécurité, la mettre sur le côté pour éviter tous dangers liés aux vomissements. Il faut maintenir la personne éveillée.



EFFETS IMMÉDIATS DE L'ALCOOL

Après 16 verres (2 bouteilles de vin), notre alcoolémie atteint ± 4 g/l de sang. On risque de tomber dans un coma éthylique pouvant générer une anesthésie du centre nerveux de la respiration. On ne parvient plus à réveiller la personne. Cette situation demande des soins médicaux rapides : on fait appel aux urgences.



EFFETS CHRONIQUES DE L'ALCOOL

Le fait de boire quotidiennement des quantités plus ou moins importantes d'alcool entrainera plusieurs dégradations telles que la cirrhose, c'est-à-dire la dégénérescence de notre foie, organe vital de notre corps. Cette maladie se traduit par divers problèmes comme :

- La jaunisse (notre peau devient jaune).
- L'hépatite.
- L'ascite (notre ventre se remplit d'eau).
- L'hypoprotéinémie (manque de protéines ce qui entraîne des problèmes musculaires et osseux).
- L'anémie.
- Des hémorragies digestives.



EFFETS CHRONIQUES DE L'ALCOOL

Cela peut entraîner une pancréatite, l'inflammation du pancréas, un autre de nos organes vitaux. Cela cause des douleurs dans le ventre à hauteur de l'ombilic, du diabète et parfois la dégradation complète du pancréas, entraînant la mort.



Des troubles neurologiques surviennent également.

- Des trous de mémoire.
- Des insomnies.
- Des lésions des nerfs qui entraînent des difficultés musculaires.
- Des lésions au cerveau provoquant des pertes d'équilibre.
- Des démences.
- Des dépressions nerveuses.
- Des crises d'épilepsie.

EFFETS CHRONIQUES DE L'ALCOOL

La consommation d'alcool abusive peut entraîner des cancers:

- De la bouche.
- De l'estomac et des intestins.
- Du foie.
- Du pancréas.

Des malformations chez le nouveau-né.
Déformation du corps/visage, déficit intellectuel (syndrome de l'alcoolisation fœtale).



EFFETS CHRONIQUES DE L'ALCOOL

L'alcoolisme est la 1ere source de violence conjugale.



EFFETS CHRONIQUES DE L'ALCOOL

Comment tombons-nous dans ce piège?

L'alcoolisme est une dépendance **PHYSIQUE**, c'est notre corps qui en plus de notre mental, réclame sa dose quotidienne d'alcool, sinon le manque provoque douleurs, tremblements et sueurs froides. Au fil du temps, on voudra boire de plus en plus et quotidiennement.

On devient alcoolique sans s'en rendre compte.
Jamais une personne n'a souhaité le devenir.

Ouf, on peut en guérir !

En suivant une cure dans un hôpital spécialisé en sevrage. Cela consiste à se déshabituer totalement de ce besoin physique d'alcool. **MAIS** pour que cela perdure, il ne faut plus **jamais retoucher à la MOINDRE GOUTTE** d'alcool. Au risque de retomber immédiatement.



ENFIN LE SECRET POUR NE PAS TOMBER DANS L'ALCOOLISME!

Il faut goûter à l'alcool le plus tard possible.

Plus on boit jeune, plus les chances de devenir alcoolique augmentent.

Chers parents, ne présentez pas un verre d'alcool à votre enfant, même pour y tremper le doigt.

ENFIN LE SECRET POUR NE PAS TOMBER DANS L'ALCOOLISME!

**IL FAUT S'INTERDIRE DE BOIRE DE L'ALCOOL AU
MOINS 2 JOURS PAR SEMAINE !**

Celui qui ne parvient pas à faire cela est déjà tombé dans le piège. Il est temps de réagir.

ENFIN LE SECRET POUR NE PAS TOMBER DANS L'ALCOOLISME!

**Il ne faut pas boire idéalement plus de 10 verres par
semaine.**



Comment réussir sa guindaille?

Le but est de garder son alcoolémie autour de 1 gr.

Pour ce, on boit 2 verres la première heure.

Ensuite, on boit un verre par heure entrecoupé de boissons softs. Ainsi on ne dérape pas et on s'assure de garder un bon souvenir de la soirée.



Voilà, c'est tout simple.

Prenez ce conseil au sérieux et n'hésitez pas à partager ce secret autour de vous.

N'oubliez pas que jamais personne n'a voulu devenir alcoolique.

UN PEU DE LITTÉRATURE.

Si vous voulez approfondir le sujet, je vous recommande le livre du Docteur Raymond Gueibe intitulé L'alcoolisme au quotidien dont je me suis fortement inspiré et dans lequel vous trouverez de nombreux témoignages.

Si vous en voulez encore plus, alors je ne peux que vous conseiller de lire les livres de Elvin Morton Jellinek qui est, sans aucun doute, une autorité mondiale en alcoologie.

Et enfin, dans le magazine scientifique Athena (www.athena-magazine.be), vous pouvez trouver deux articles très intéressants qui abordent le sujet de la relation alcool/adolescence.

Le premier est intitulé: Les jeunes et l'alcool, Athena 290, avril 2013.

Le second: Alcool et adolescence: un cocktail au goût amer, Athena 349, novembre-décembre 2020.

Bonne lecture!

