

## Alcool - 1/1

### Une cuite tous les samedis soir suffirait pour devenir accro... Et vous, vous en êtes où ?

Les examens sont dans la poche, place aux vacances et à la fête ! Et, pour vous lâcher, rien ne vaut une soirée sans alcool, qui balaye d'un coup timidité et soucis.

Magique. L'alcool est maintenant l'ingrédient indispensable pour être dans le coup, créer des liens et réussir les soirées. Pour certains, c'est même un rite. Chaque fin de semaine, ils se mettent "minables". Selon le dernier baromètre santé, publié par le Comité français d'éducation pour la santé (CFES), le nombre de jeunes qui déclarent avoir déjà été ivres a augmenté de 30% en dix ans. C'est le samedi soir que la consommation d'alcool est la plus forte car les garçons descendent cinq verres en moyenne, les filles à peine un de moins !

Pour Robert Brès, psychiatre et chef de service de l'unité adolescents au CHU (Centre Hospitalier Universitaire) de Montpellier, ce n'est pas la quantité qui a changé, mais la façon de boire. "Jusqu'à présent, la consommation d'alcool était culturelle. On buvait à table, en famille, pour la convivialité. Ces codes servaient de garde-fous aux pratiques de *défonce*. " Mais aujourd'hui, vous êtes de plus en plus nombreux à vous *déchirer* systématiquement quand vous buvez de l'alcool.

Plus grave, le sentiment d'impunité que vous entretenez avec l'alcool. "Les jeunes patients que je reçois dans mon service pensent que seuls les "vieux" tombent dans l'alcoolisme. Ils sont persuadés de pouvoir arrêter de boire du jour au lendemain. C'est faux, martèle le spécialiste. Nous accueillons aussi des jeunes à peine âgés de 20 ans et déjà accros à l'alcool. " Car prendre une cuite hebdomadaire suffit pour devenir dépendant. Et si l'âge moyen d'une personne soignée pour alcoolisme est de 39 ans, c'est entre 15 et 25 ans qu'apparaissent les conduites abusives...

"Heureusement, vers 30 ans, la plupart des jeunes décrochent, poursuit Robert Brès. Mais ceux qui ne conçoivent pas de passer une soirée sans boire courent le plus de risques de devenir alcooliques. " Alors, demandez-vous si vous êtes capable de vous éclater dans une fête en ne sirotant que du jus d'ananas ou de la menthe à l'eau. Si le test est probant, renouvelez-le !

### Un verre ça va, deux verres...

Rappelons-le, un demi (bière à 50 cl) équivaut à un ballon de rouge ou à un baby de whisky, soit 10gr d'alcool pur. De plus, nous ne sommes pas tous égaux devant l'alcool. On note même de réelles différences d'une personne à une autre. Si certains ne dansent sur la table qu'au bout de 4 verres, d'autres seront pompettes dès le deuxième.

Voici quelques repères :

\_0, 3 gr d'alcoolémie, soit 1, 5 verre : on es plus détendu. Le champ de vision rétrécit, la capacité à estimer les distances baisse.

\_0, 5 gr d'alcoolémie, soit 2, 5 verres : l'attention, les réflexes et l'audition diminuent.

\_0, 8 gr d'alcoolémie, soit 4 verres : c'est le début de l'ivresse, identifiable par une très forte expansivité.

\_1, 2 gr d'alcoolémie, soit 6 verres : perte du sens critique, mauvaise coordination des mouvements. Levée des inhibitions, l'agressivité se révèle.

\_2 gr d'alcoolémie, soit 10 verres : troubles de l'équilibre, difficultés d'élocution. On voit double.

\_4 gr d'alcoolémie, soit 20 verres : coma éthylique pouvant entraîner la mort.

Ces chiffres dépendent des personnes, mais n'abusez pas de l'alcool pour tester vos limites !!!