

L'alcoolisme, un drame au quotidien - 1/2

L'alcool est depuis peu considéré comme une drogue, qui fait d'immenses dégâts. Elle est banale, en vente libre et beaucoup de gens autour de nous en consomment régulièrement. Nous sommes donc tous concernés par l'alcool directement ou non.

La consommation d'alcool

- *Pourquoi ?*

- Pour s'affirmer. L'alcool a la fausse réputation d'être plus sûr de soi et calmer les angoisses.
- Pour tromper l'ennui. En fait, l'habitude de «boire des coups » fait naître peu à peu chez eux qui ne veulent pas résister une dépendance pire que celle des drogues dures.
- Pour faire comme tout le monde et s'intégrer dans la société ou dans des groupes d'amis. C'est presque toujours l'influence des autres qui détermine le comportement alcoolique.

- *Quand ?*

- Généralement pendant les fêtes avec les copains, le plus souvent pendant le week-end, surtout le samedi soir.

- *Quoi ?*

- Au sommet du hit-parade la bière (ce n'est pas cher), viennent ensuite les alcools forts (whisky, gin, vodka...) et enfin voilà le vin.

- *La consommation en quelques chiffres.*

Il faut savoir que les jeunes consomment de l'alcool de plus en plus tôt : 37% des 13-14ans et 70% des 15-16ans boivent occasionnellement.

Si les filles boivent deux fois moins que les garçons, l'alcoolisme au féminin est en très nette progression. La moyenne se situe à 20 verres par mois pour les 13/20ans, filles et garçons confondus.

Les risques de l'alcool

- *Sur la route*

N'accepte jamais, au retour d'une fête ou de boule, de monter dans la voiture ou sur la moto de quelqu'un que tu as vu picoler. C'est le cimetière ou l'hôpital assuré. Même si tu passes pour un(e) idiot(e) ou si cela te complique la vie pour entrer, refuse : c'est un «réflexe de survie ». Chaque années, l'alcool est responsable de la mort de 4000 personnes, tuées dans des accidents de la route.

- *En société*

Ne te laisse jamais entraîner à boire par des personnes que tu rencontres dans les boites ou les fêtes. Des dizaines de viols sont constatés chaque années. L'alcool affaiblit le jugement et la volonté.

- *Sur ta forme*

Un verre de vin correspond à trente grammes de pains...et un gramme d'alcool apporte 7 calories. Ne l'oublie pas si tu veux prendre soin de ta ligne.

L'alcoolisme, un drame au quotidien - 2/2

- Pendant la grossesse

Si tu es enceinte, ne bois pas d'alcool. Ses effets sur le fœtus sont terribles. Le risque d'avoir un bébé avec des anomalies neurologiques, des retards de développement, des troubles du comportement et autres déficits intellectuels ou malformation cérébrales sont très importants. L'alcool traverse rapidement la barrière placentaire et on retrouve dans le sang du fœtus une concentration d'alcool équivalente à celle de la mère.

- Les risques de suicides

On a enregistré depuis une dizaine d'années, une forte augmentation des jeunes alcooliques de 15ans à 19ans qui tentent de se suicider.

Quelques idées reçues

Bien qu'admises par la majorité des gens, voici quelques que fausses idées, dangereuses, colportées avec une bienveillance rassurante.

- *Un petit verre une fois de temps en temps ca ne peut pas faire de mal* : c'est de la régularité que naît la dépendance. Les quantités nécessaires deviennent de plus en plus importantes et, d'un petit verre, c'est bientôt la bouteille tout entière qui y passe.

- *J'y suis habitué...l'alcool ne me fait rien* : l'alcool ralenti les réflexes de tous les individus sans exception et transforme leur comportement, même si cela n'est pas visible immédiatement.

- *L'alcool rend joyeux et détend* : Passé l'effet euphorisant, l'alcool rend dépressif ou agressif suivant les tempéraments.

- *L'alcool réchauffe* : Malgré la sensation de chaleur immédiate, l'alcool entraîne surtout une grande déperdition d'énergie. Une doudoune et un chauffage sont des moyens plus efficaces de combattre le froid.

- *L'alcool rend créatif* : Si certain grand créateurs ont abusé de la bouteille, cela ne s'est jamais bien terminé. Suicide, désintoxication, asile, impossibilité d'écrire ou de peindre, une fois la «cuite » digérée.

Vous et l'alcool

Voici quelque truc pour t'aider à contrôler ta consommation d'alcool lorsque tu sors...

- Commence par une boisson alcoolisée pour éteindre ta soif
- Dilue l'alcool avec du jus de fruit ou de l'eau gazeuse ou un tonique
- Préfère la bière sans alcool à la version alcoolisée...le goût est similaire.
- Si, malgré tout tu as trop bu : en arrivant chez toi, bois beaucoup d'eau et un verre de jus d'orange. La vitamine C accélère le rythme de décomposition de l'alcool par l'organisme.

Des numéros pour s'en sortir

Les alcoolique anonyme aident ceux qui boivent à s'en sortir .Ils sont représentés partout en France. Tu peux les joindre au 01 48 06 43 68. Il existe aussi une permanence au 43 25 75 00.

3615 AA Alcooliques Associés (tous les numéros par régions).

3615 ANPA Association nationale de la prévention contre l'alcoolisme