

SAVOIR OU VOUS EN ETES



- J'éprouve le besoin de consommer pour me sentir mieux, ou supprimer un mal-être.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- J'ai déjà eu l'impression que je buvais trop.
- J'ai eu besoin d'alcool dès le matin pour me sentir en forme.
- Je suis anxieux et irritable si je ne consomme pas.
- Ma consommation perturbe ma vie personnelle, professionnelle.

Si vous vous trouvez dans au moins trois de ces situations, il est important de demander de l'aide à une personne qualifiée de votre choix, en qui vous avez confiance.

INFORMATION

Si vous avez un problème avec l'alcool, vous pouvez en parler au médecin de votre service ou à votre médecin-traitant ou téléphoner au 0 800 23 13 13 (Drogues, Alcool, Tabac Info Service ; accessible 24 h /24, appel anonyme et gratuit).

HOPITAL LEON BERARD REHABILITATION SPECIALISEE ET SOINS DE READAPTATION

> PREVENTION ALCOOL



**Rappel : il est strictement interdit de consommer des alcools
durant votre période d'hospitalisation**

Ce document est issu du document « Savoir plus risquer moins »
créé par le MILDT - Mission Interministérielle de Lutte contre la Drogue et la Toxicomanie -
et le CFES - Comité Français d'Education pour la Santé -

Document à usage interne

L'alcool est obtenu par la fermentation de végétaux riches en sucre ou par distillation. C'est une substance psycho-active, qui agit sur le système nerveux central.

QUELS SONT LES RISQUES ?

Avec l'alcool, plus on augmente les quantités, la fréquence et les occasions de boire, plus les risques sont importants, en particulier les risques immédiats (accidents domestiques, de la route, du travail, violences...).

Immédiat

- Diminution de la vigilance et des réflexes, somnolence.
- Troubles digestifs.
- Perte de contrôle de soi.
- Contre-indication de la consommation d'alcool en cas d'hépatites et de prise de certains médicaments.
- Coma éthylique.

À moyen terme

- Risques d'apparition ou d'augmentation de troubles psychologiques.
- Dépendance physique et psychique pouvant entraîner la détérioration des liens familiaux, sociaux et professionnels.
- Détérioration grave de la santé physique et mentale : cirrhoses, maladies neurologiques, cancers, démences...
- Chez les femmes enceintes, risques pour le fœtus.

Un accélérateur de cancer

Au-delà de 2 verres par jour en moyenne pour les femmes et de 3 verres par jour en moyenne pour les hommes, vous augmentez vos risques de :

- CANCERS (bouche, gorge, œsophage, foie),
- MALADIES CARDIO-VASCULAIRES (dont l'hypertension artérielle),
- CIRRHOSSES DU FOIE, PANCREATITE,
- MALADIES DU SYSTEME NERVEUX (névrites, atteinte de la mémoire),
- TROUBLES PSYCHIQUES (anxiété, irritabilité, insomnie, dépression).

Attention

- La consommation d'alcool est souvent associée à celle du tabac qui entraîne une dépendance physique et psychique rapide et forte. A long terme, le tabac est très nocif pour le système cardio-vasculaire et respiratoire, il est hautement cancérigène.
- Toute consommation de substances psycho-actives est susceptible d'entraîner ou d'aggraver des problèmes psychologiques.

EVITEZ LES RISQUES

N'abusez pas d'alcool et suivez les repères de consommation suivants :

- Ne dépassez pas la consommation régulière de 2 verres standard par jour pour les femmes, et 3 verres standard par jour pour les hommes.

1 verre standard



**Si vous buvez
4 verres standard
vous avez dépassé le taux d'alcoolémie autorisé.**

Si vous n'y parvenez pas,

RISQUEZ MOINS

- Faites des pauses de consommations en cas d'excès ou de consommation quotidienne.
- Ne mélangez pas avec d'autres produits (médicaments, tabac...)
- Restez vigilant sur les contextes et les situations de consommation qui peuvent exposer à des dangers, pour être capable d'éviter ou de gérer des situations de violence.
- Ne conduisez pas.