# L'alcool et ma santé

SANTÉ BD .org

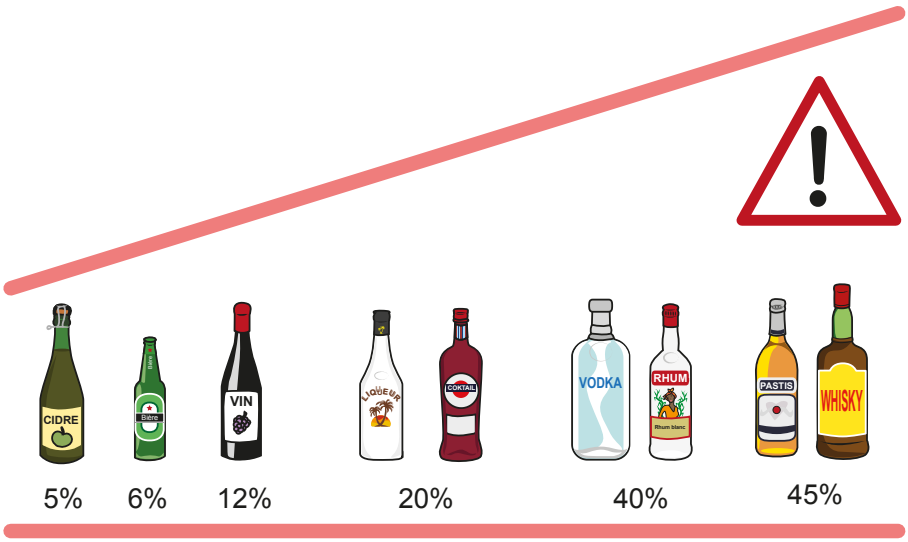
# La consommation d'alcool.

## C'est quoi l'alcool ?

- **L'alcool est un liquide dangereux pour la santé.**
- **Il est présent dans certaines boissons comme :**

## Les boissons alcoolisées ne contiennent pas toutes la même quantité d'alcool.

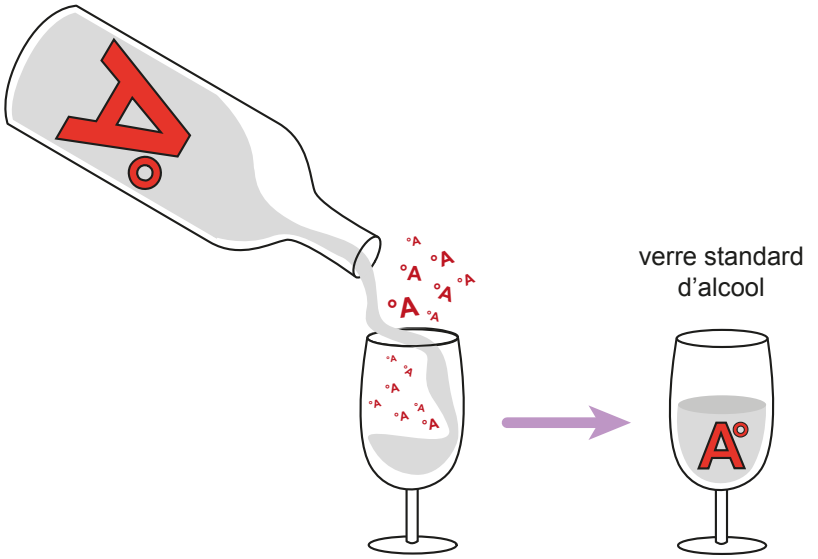
- **Sur l'étiquette de la bouteille, la quantité d'alcool est indiquée en pourcentage (%) ou en degré (°).**



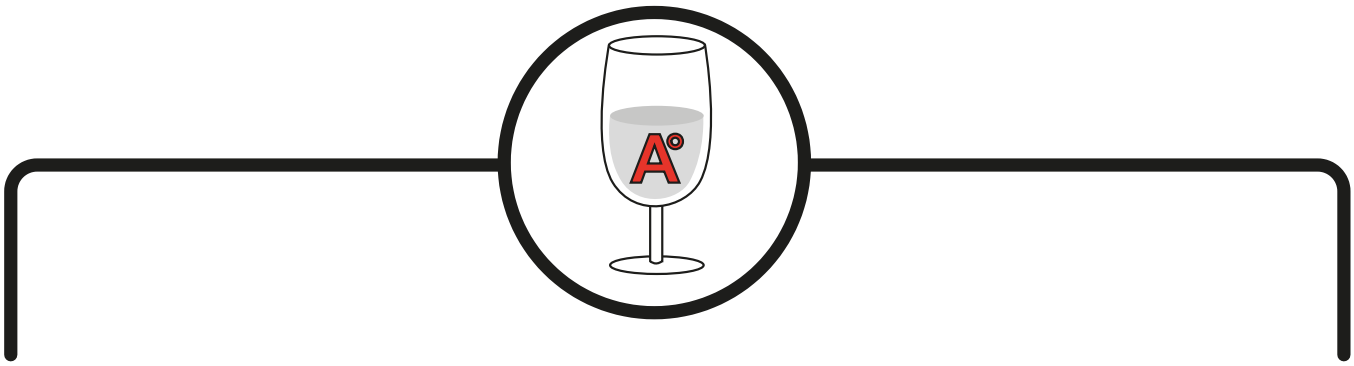

**Quand on parle, on dit «degrés» (°).**

Par exemple :

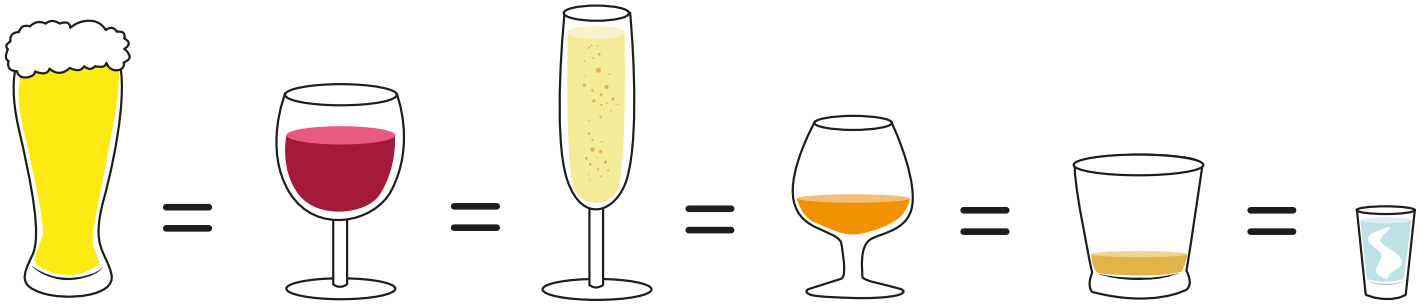
- **Pour savoir combien d'alcool on boit, on parle de "verre standard d'alcool".**



## Quand je vais dans un bar, un verre standard d'alcool c'est :




un demi de bière | vin | champagne | apéritif | whisky | vodka



à 5°
25 cl

=

à 12°
10 cl

=

à 12°
10 cl

=

à 18°
7 cl

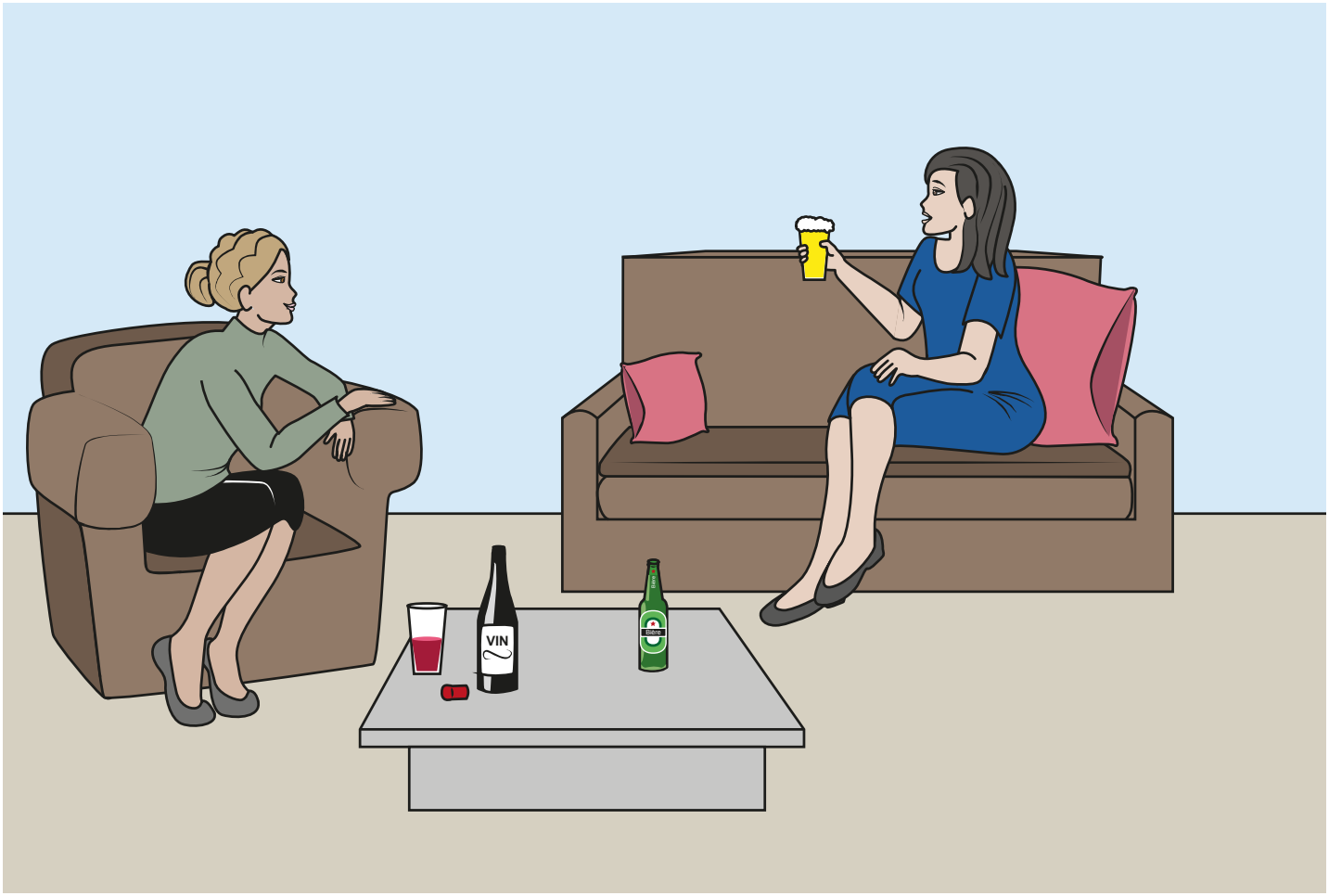
=

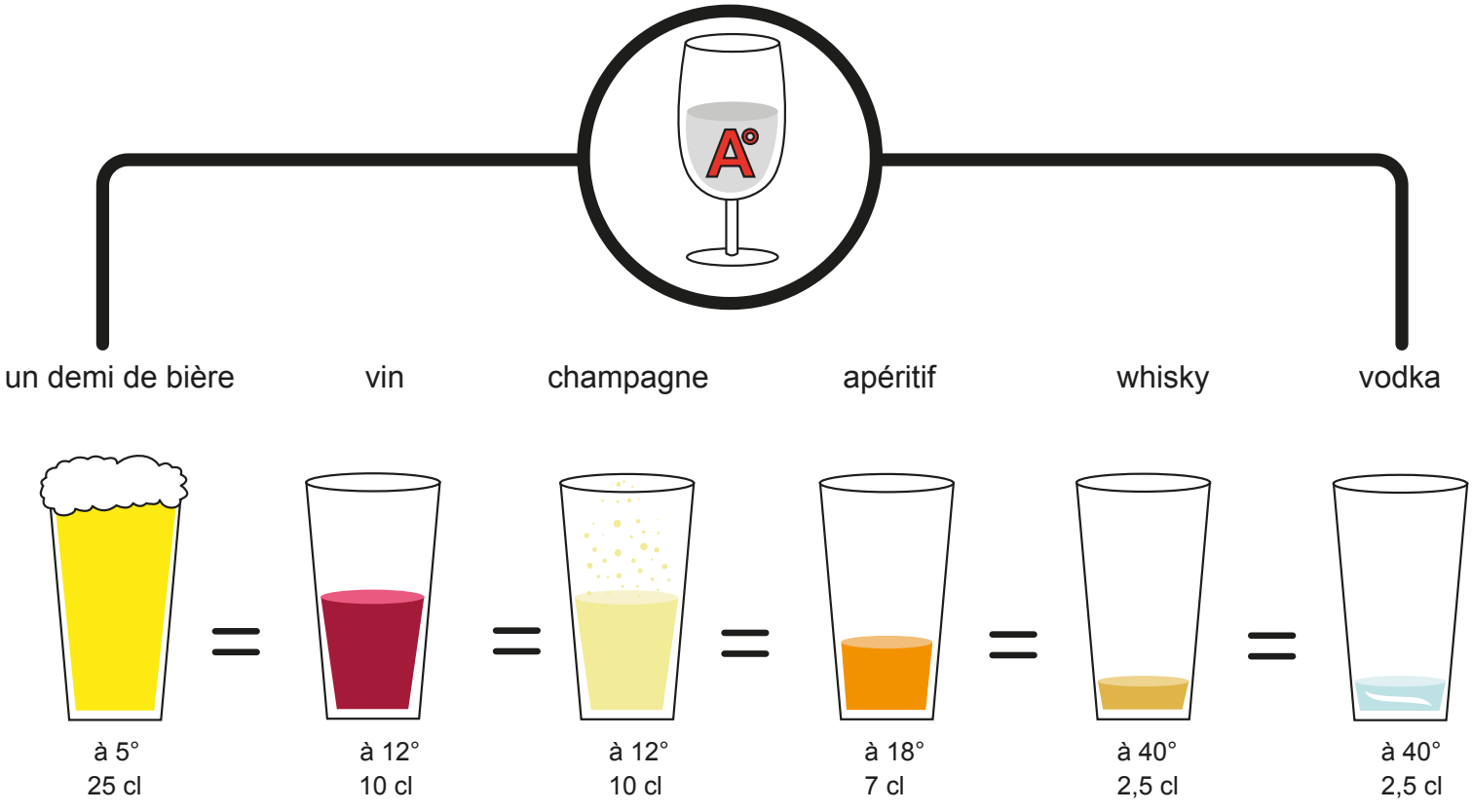
à 40°
2,5 cl

=

à 40°
2,5 cl

## Chez moi, un verre standard d'alcool c'est :

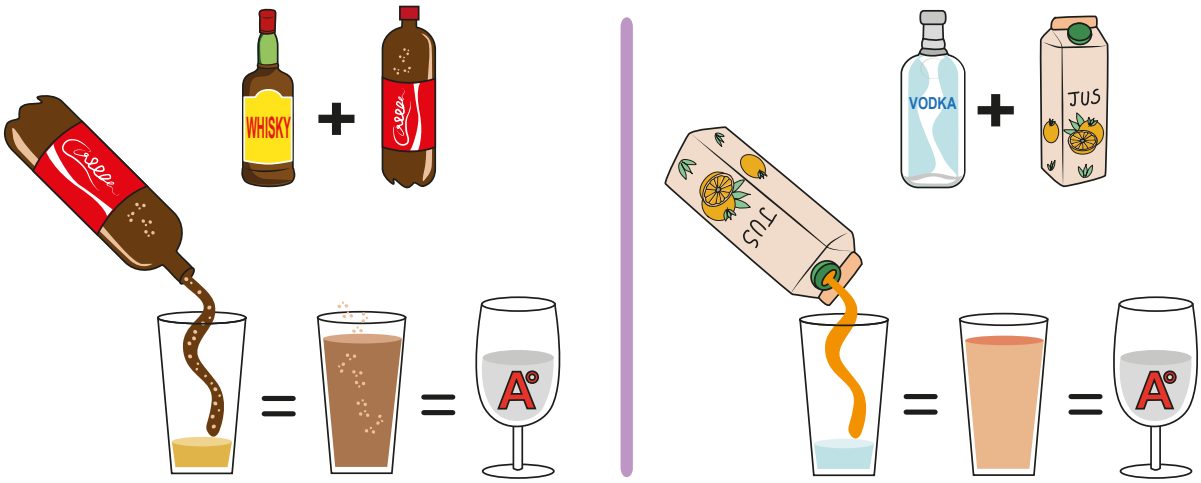


- **Quand je prends un alcool fort, je peux le mélanger avec un soda ou un jus de fruit : c'est un cocktail.**

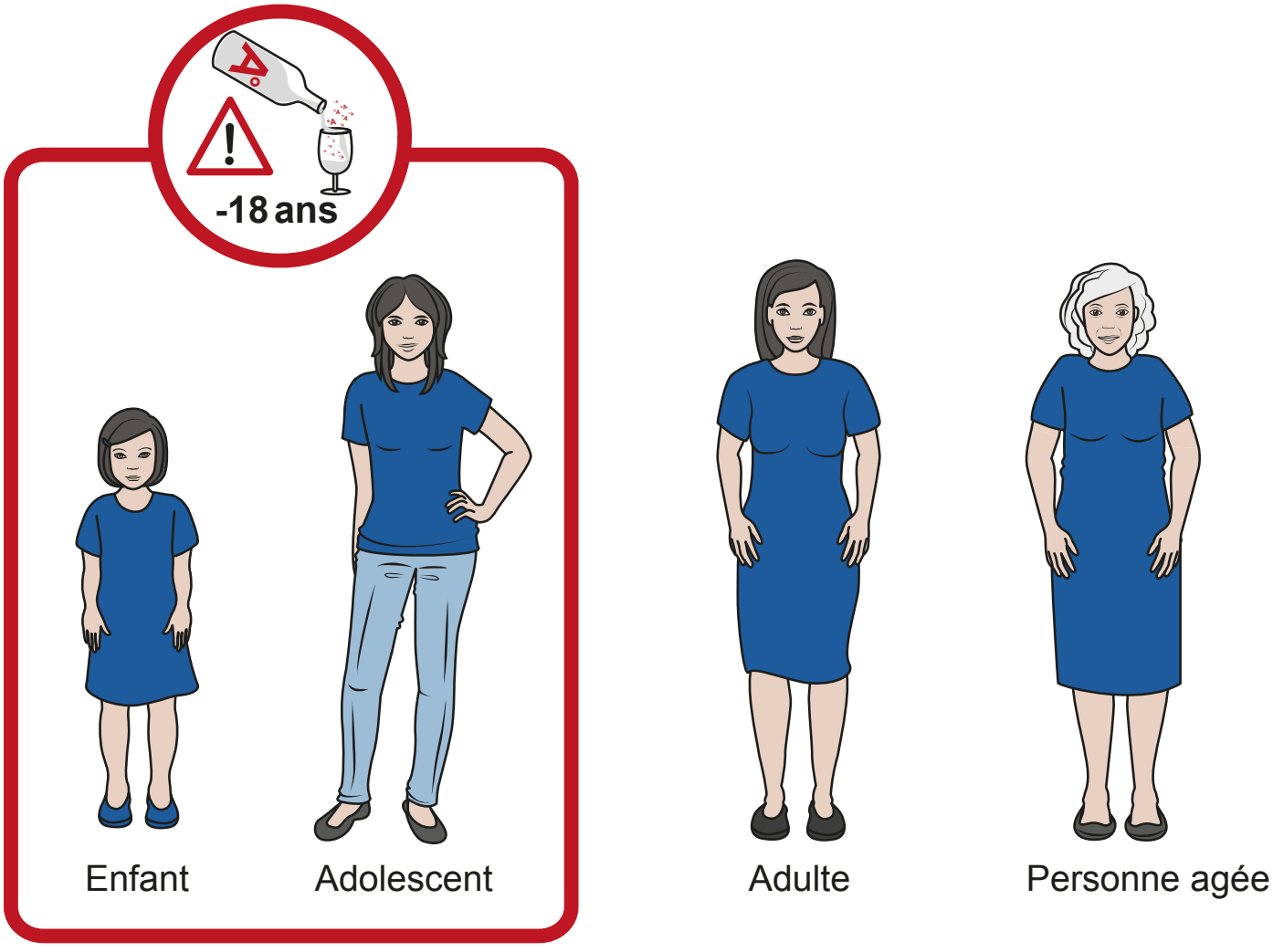
Mon verre est plus rempli mais la quantité d'alcool est la même.

Par exemple :

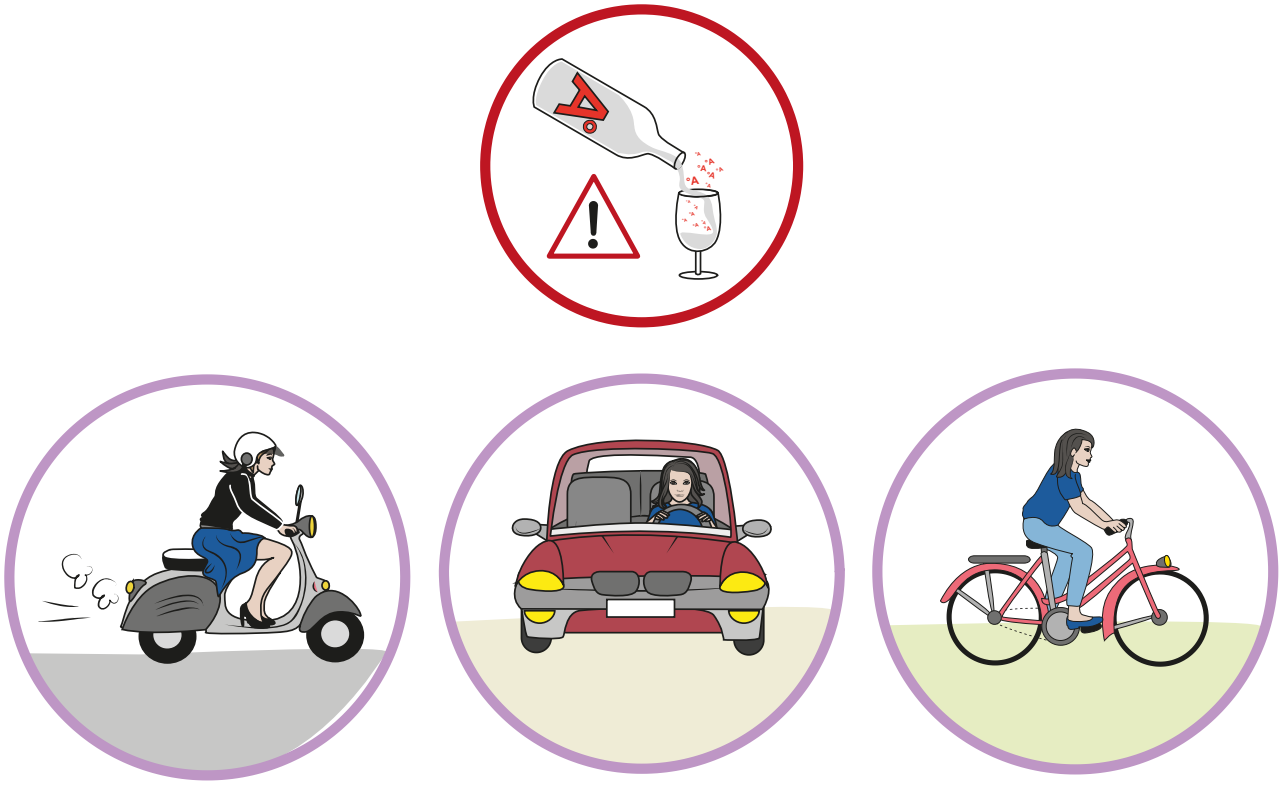



## Il est dangereux de boire de l'alcool :

- **Quand j'ai moins de 18 ans.**



- **Il est dangereux de boire de l'alcool quand je conduis un véhicule.**
  Par exemple : un scooter, une voiture ou un vélo.



- **La Loi interdit de conduire en état d'ivresse.**
  C'est à dire quand j'ai plus de 0,5 gramme d'alcool dans le sang.

  **La police peut me faire payer une amende et me retirer mon permis.**

- **Il est dangereux de boire de l'alcool quand je travaille.**

- **Il est dangereux de boire de l'alcool quand je fais du sport.**

- **Il est dangereux de boire de l'alcool quand je prends des médicaments.**

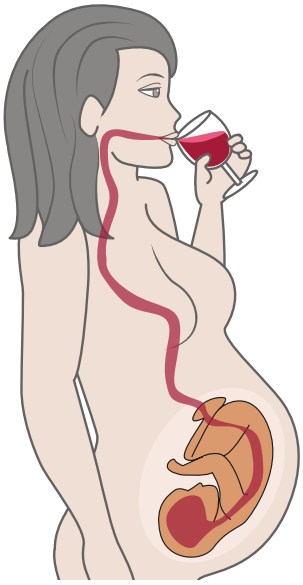
- **Il est dangereux de boire de l'alcool quand j'ai certaines maladies.**

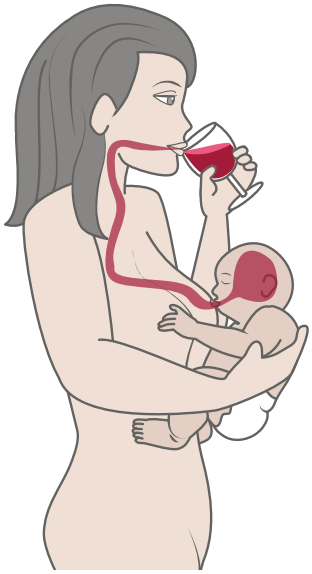
- **Il est dangereux de boire de l'alcool quand je dois me faire opérer.**

## L’alcool est très mauvais pendant la grossesse.

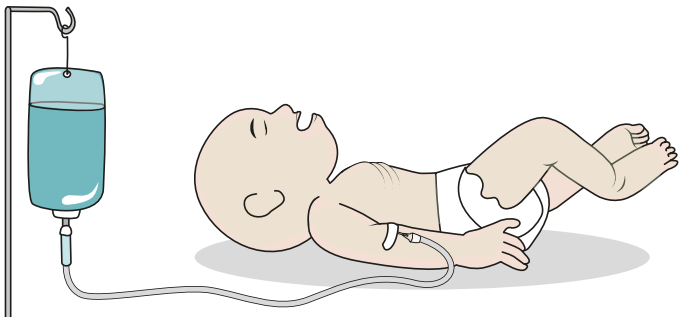
- **Si je bois de l’alcool quand je suis enceinte,**
  c’est comme si mon bébé buvait de l’alcool.

C’est pareil quand elle allaite.





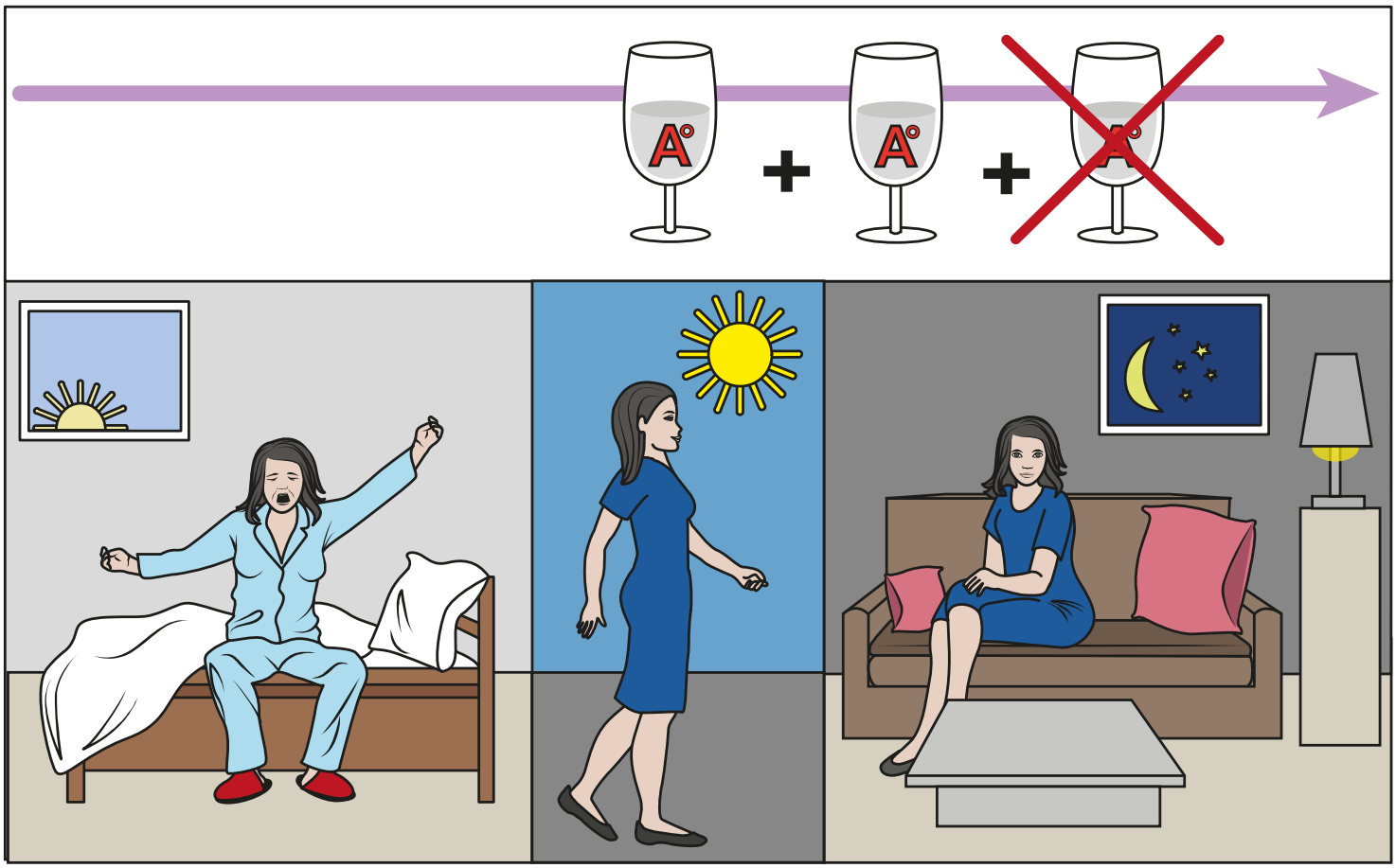
- **Le bébé peut avoir de graves problèmes de santé.**



- **Je peux demander de l’aide à mon docteur,**
  si je n’arrive pas à arrêter l’alcool.

## Quand je bois de l'alcool, je fais très attention à combien je bois.

- **Je ne bois pas plus de 2 verres standards d'alcool par jour.**




- **Je ne bois pas d'alcool tous les jours.**

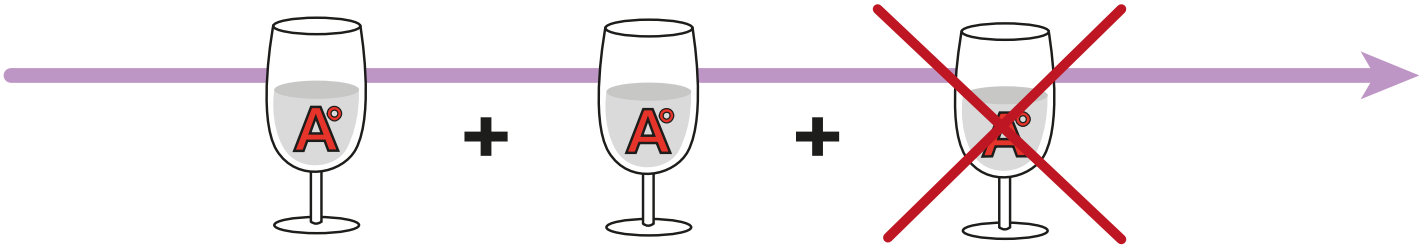
# MOIS

## Ma consommation d'alcool

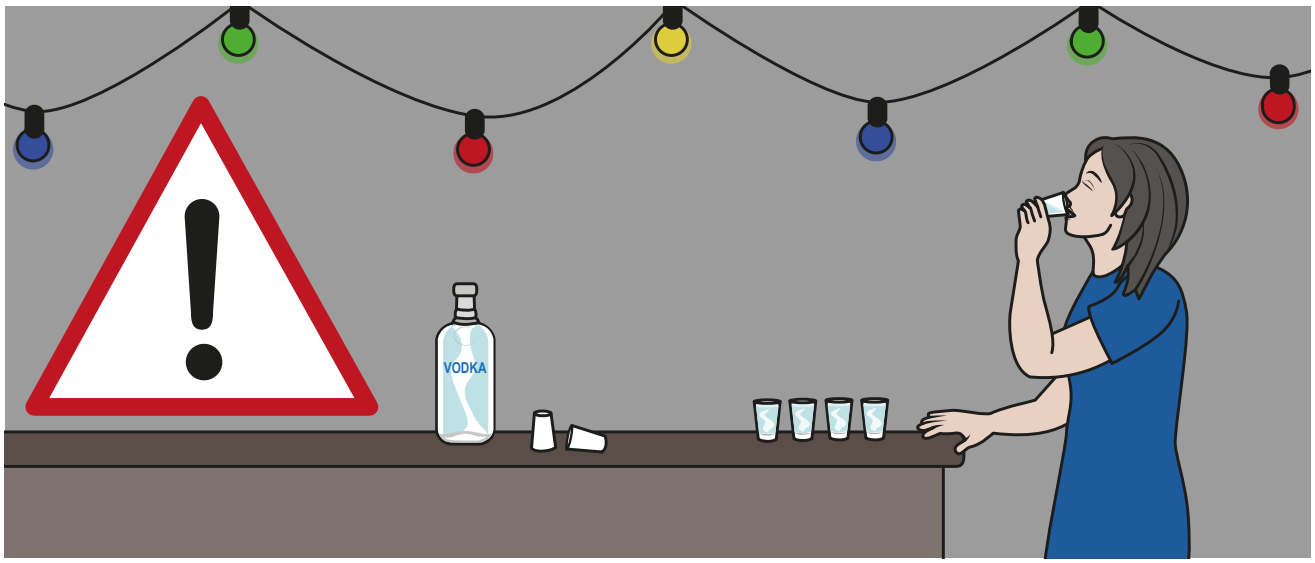
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Jour 1 | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
| | X | X | | X | | X |
| Jour 8 | Jour 9 | Jour 10 | Jour 11 | Jour 12 | Jour 13 | Jour 14 |
| | X | | X | | X | |
| Jour 15 | Jour 16 | Jour 17 | Jour 18 | Jour 19 | Jour 20 | Jour 21 |
| X | | X | | X | | X |
| Jour 22 | Jour 23 | Jour 24 | Jour 25 | Jour 26 | Jour 27 | Jour 28 |
| | X | | X | X | | X |
| Jour 29 | Jour 30 | Jour 31 | | | | |
| X | | X | | | | |

## Même dans une soirée entre amis, je fais très attention :

- **Je ne bois pas plus de 2 verres standards d'alcool.**

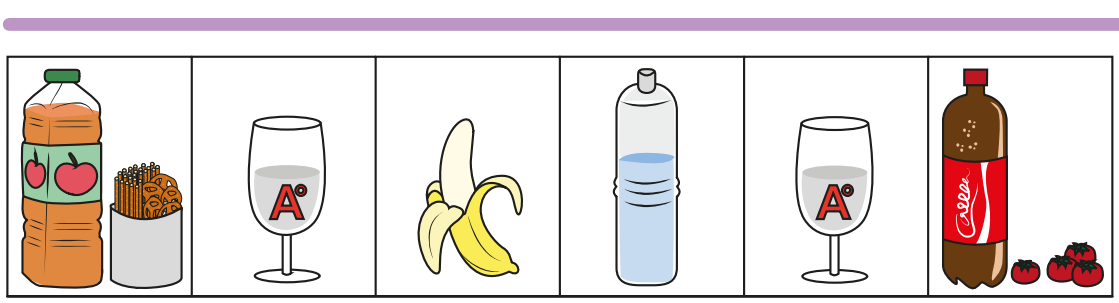


- **C'est très dangereux de boire beaucoup d'alcool très rapidement.**



**Si j'ai soif, la meilleure boisson c'est l'eau.**

- **Je ne bois pas les verres d'alcool les uns après les autres.**
  Entre chaque verre d'alcool, je bois des jus, des sodas ou de l'eau, et je mange.

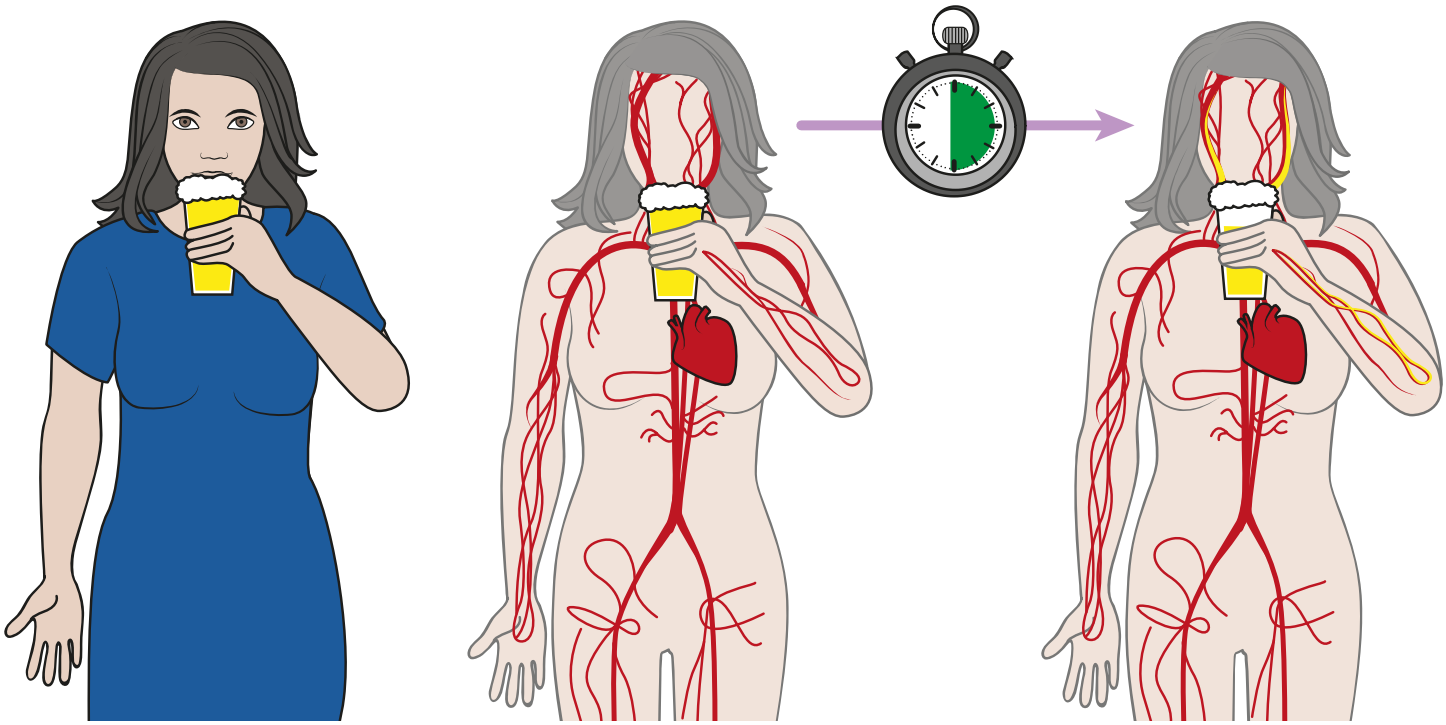


- **Je peux refuser de boire de l'alcool.**
  Même si des gens m'offrent de l'alcool, je peux dire non !
  Je bois de l'eau, des sodas ou des jus de fruit.

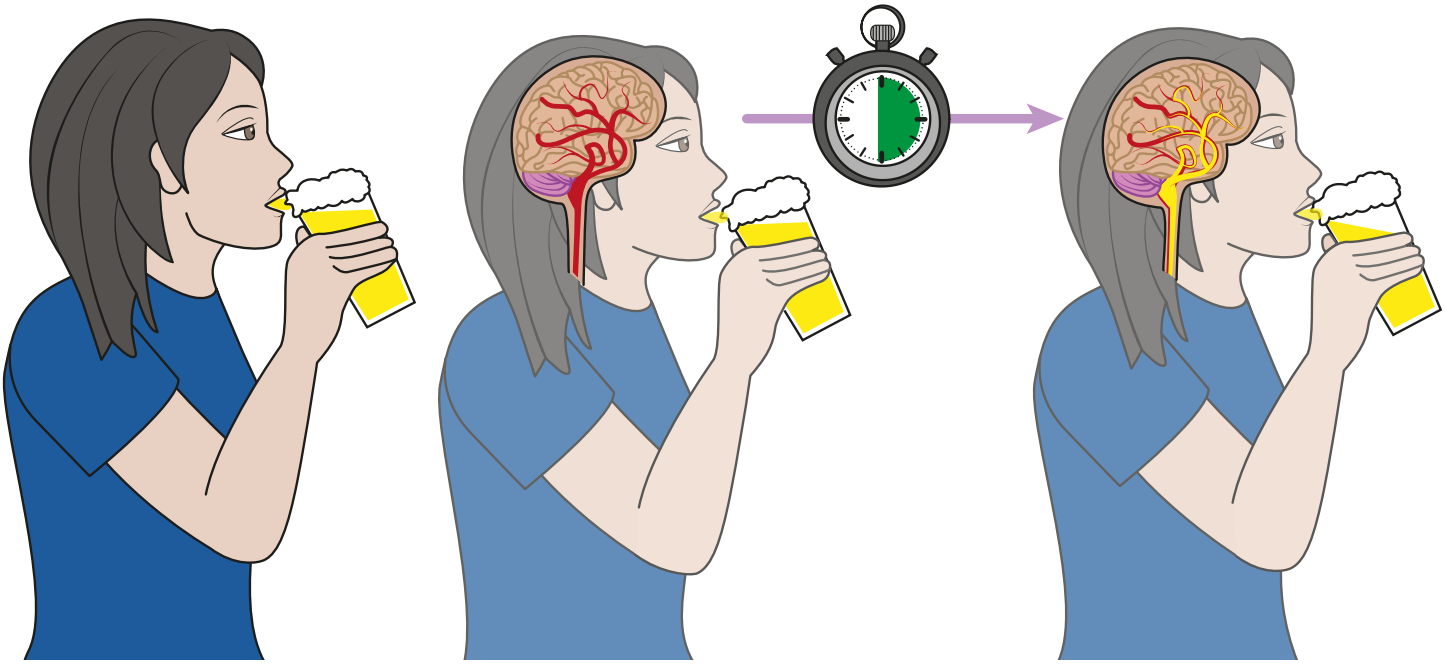
# L’alcool est dangereux pour ma santé.

## L’alcool passe tout de suite dans mon sang.

- **L’alcool passe dans tout le corps rapidement.**



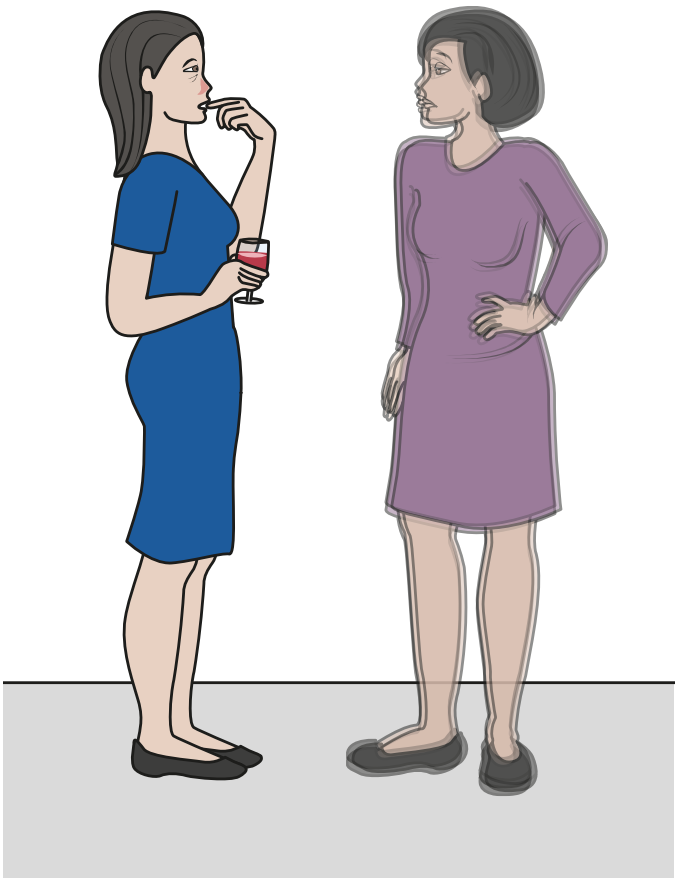
- **L’alcool arrive très vite au cerveau.**



## Quand je bois trop d'alcool, je peux être ivre.

Quand je suis ivre :

- **Ma vue devient floue.**



- **Je marche difficilement.**

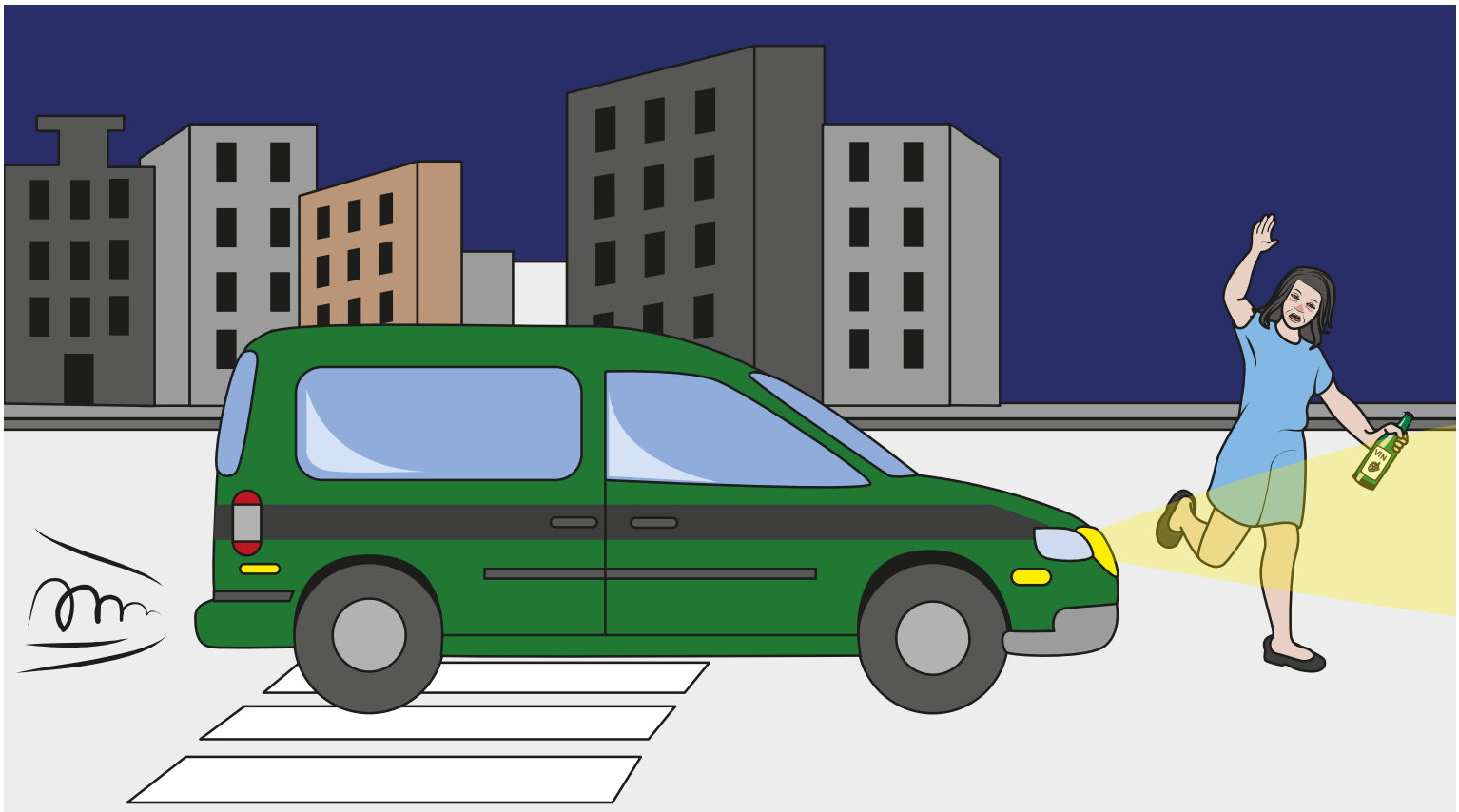
- **J'ai des difficultés pour parler.**

- **J'ai des difficultés pour comprendre.**

- **Je peux être violente ou agressive.**

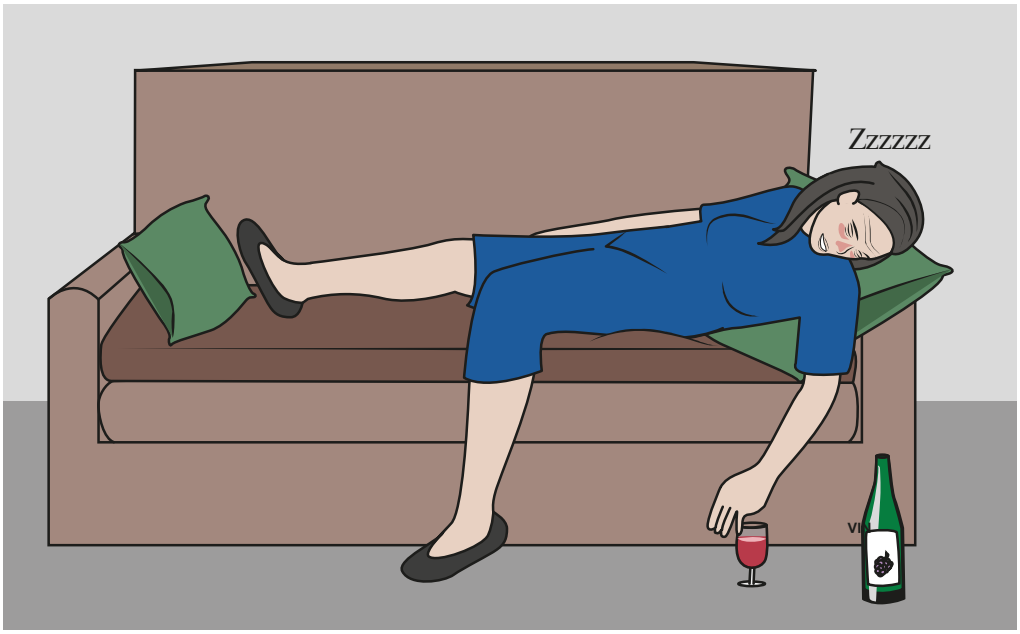
- **Je n'ai pas la force de me défendre.**

- **Je ne vois pas les situations dangereuses.**



- **Je peux vomir.**

- **je peux m’endormir profondément.**




- **Je peux me faire agresser sexuellement.**

- **Le lendemain :**

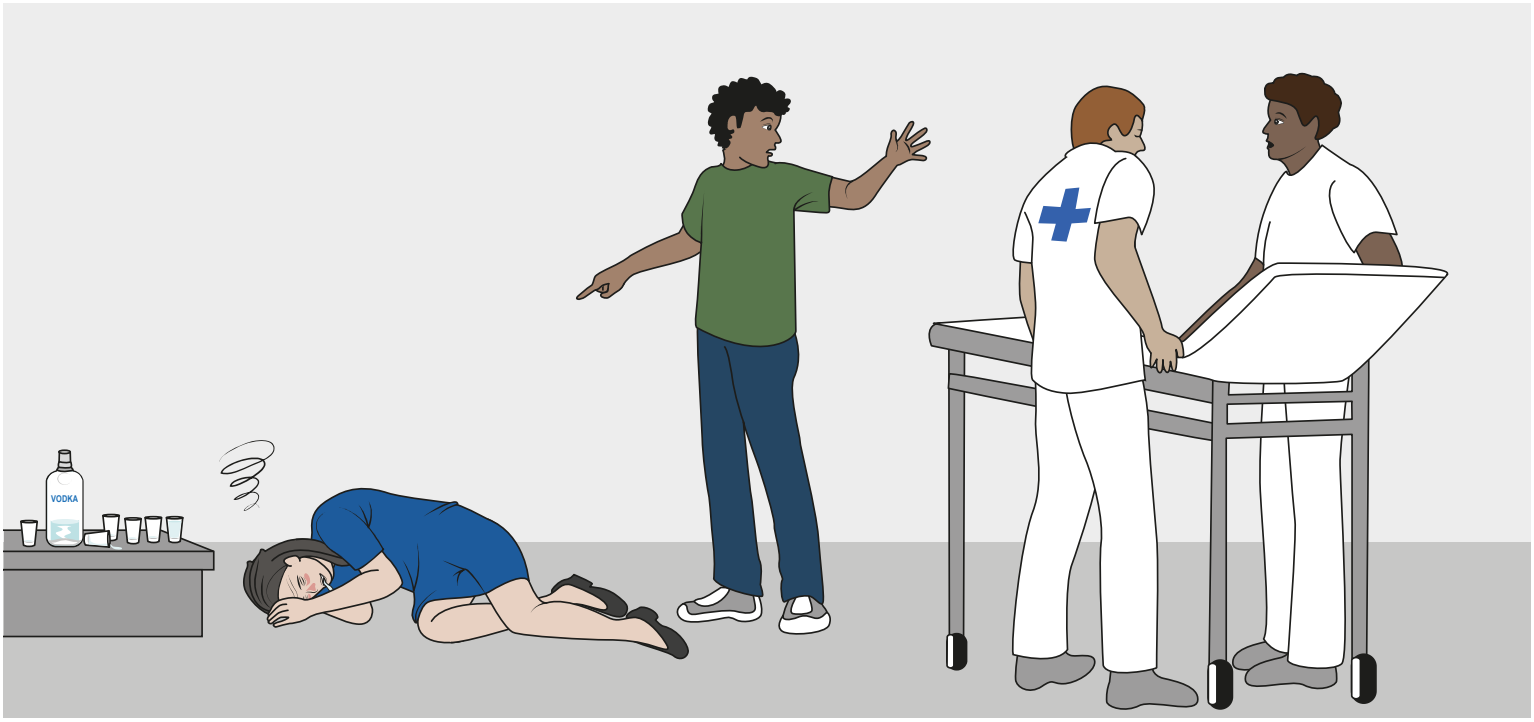
**je peux avoir très mal à la tête,**

**je peux ne pas me souvenir de la soirée.**

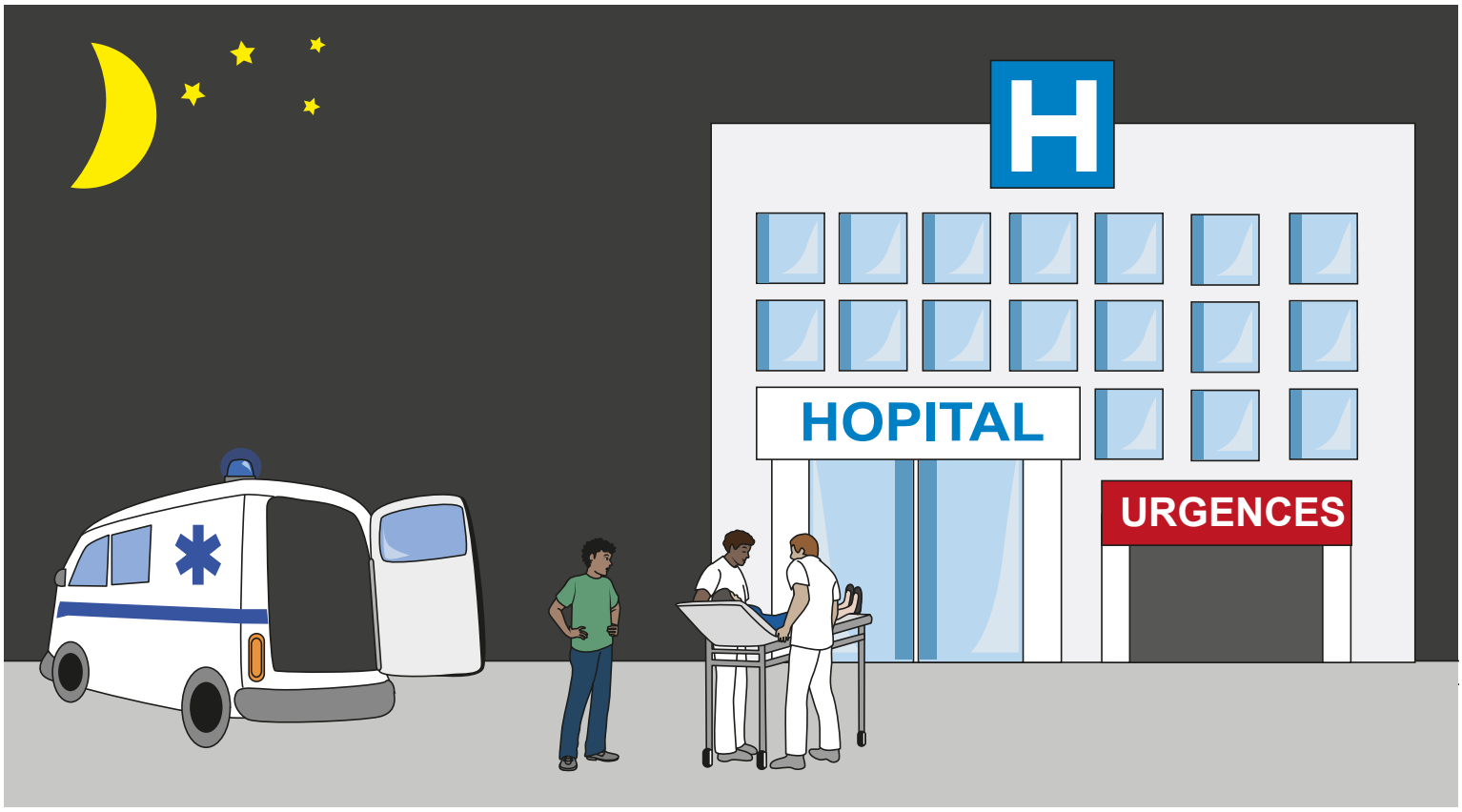
**Quand je bois beaucoup d'alcool, je peux être dans le coma :**
ça s'appelle un coma éthylique.

- **Je ne réagis plus, on ne peut pas me réveiller.**

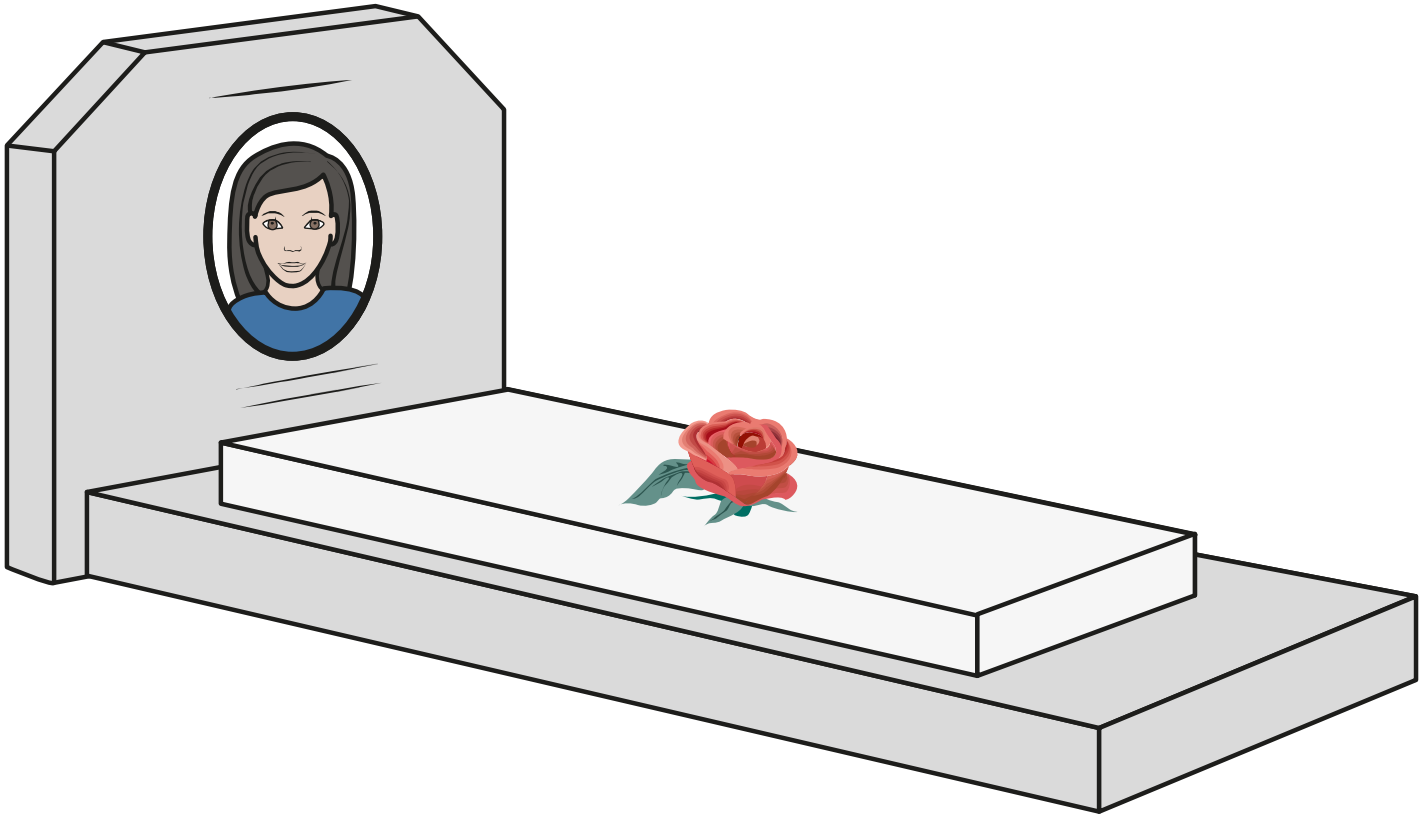
- **Il faut appeler les pompiers ou le samu.**



- **Il faut m'amener très vite à l'hôpital.**

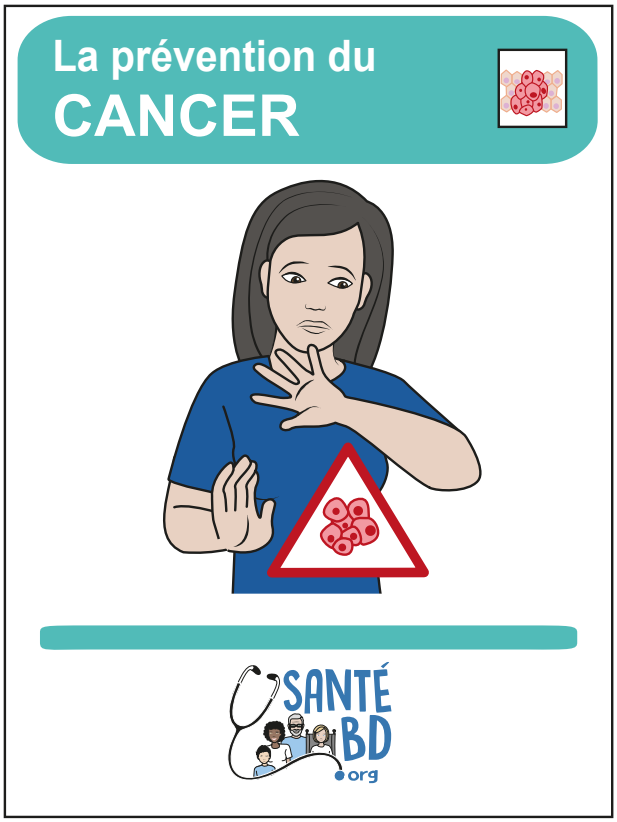



- **Si je ne suis pas soignée, je peux mourir.**

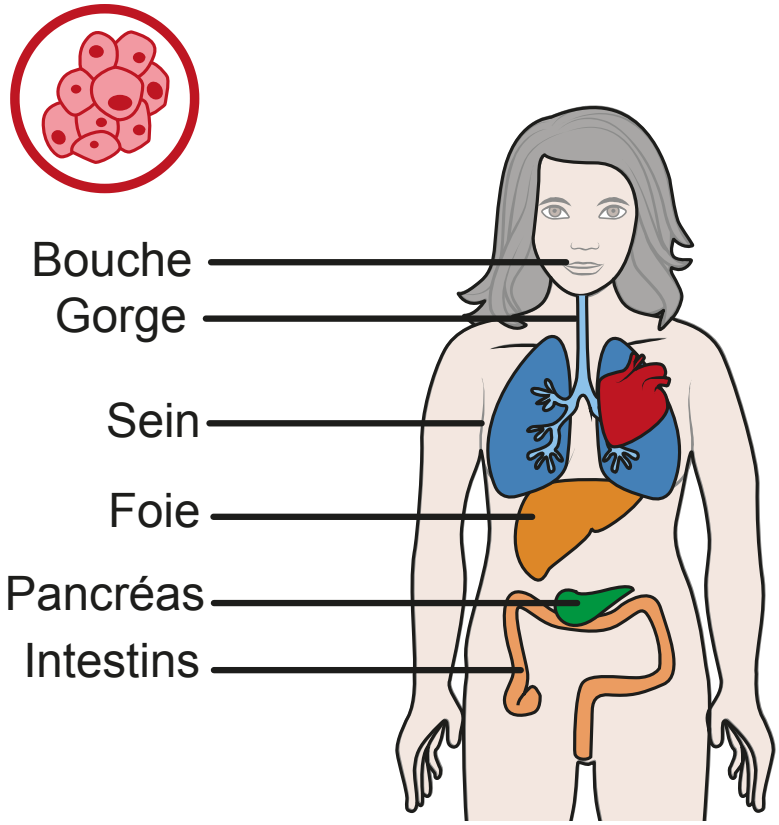


## Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des cancers.

- **Pour comprendre le cancer, voir la fiche «la prévention des cancers».**

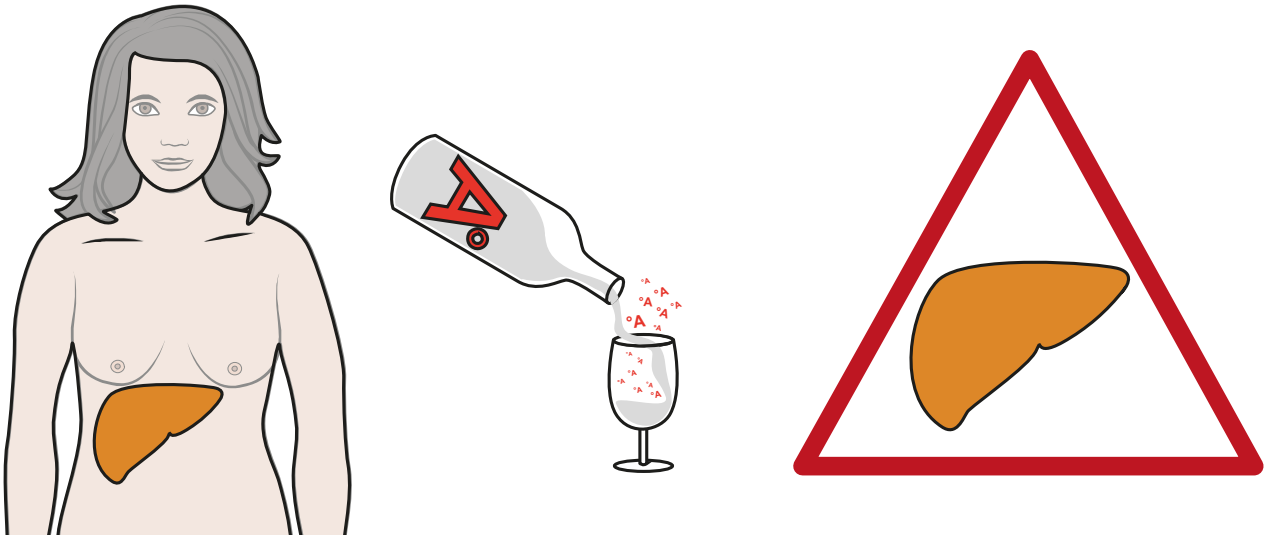



- **Les cancers les plus fréquents avec l'alcool sont :**

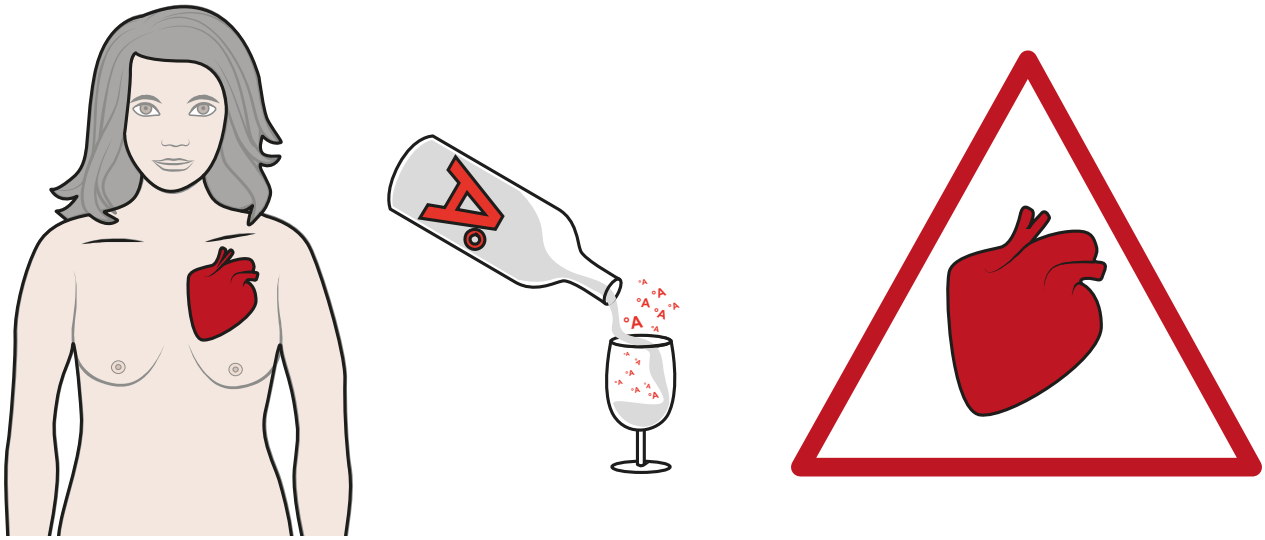


## Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des maladies graves.

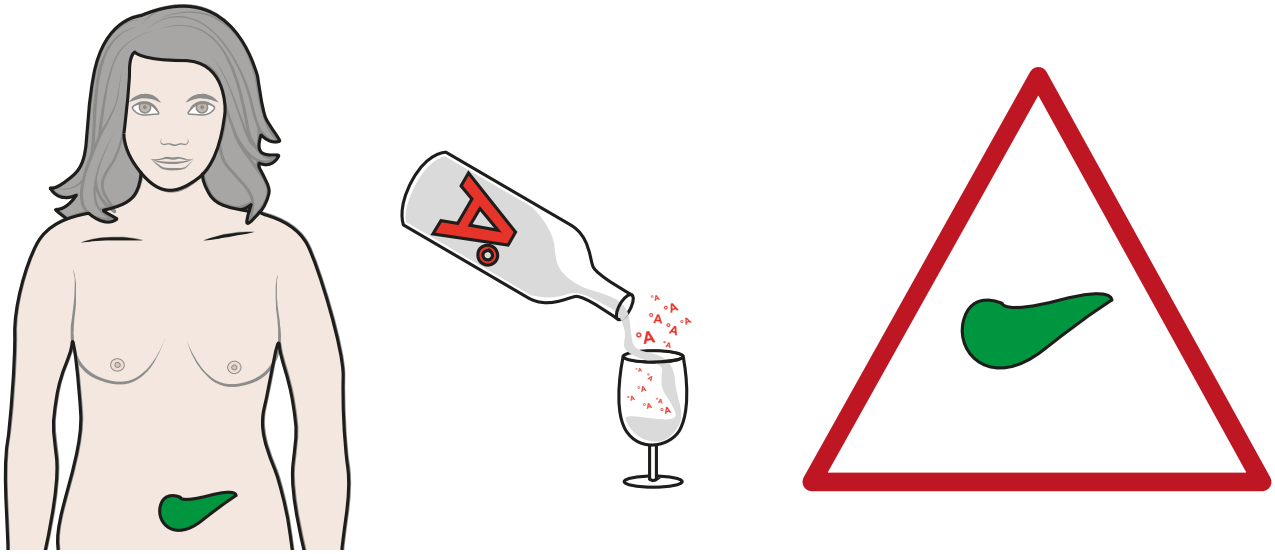
- **Je peux avoir des maladies du foie.**



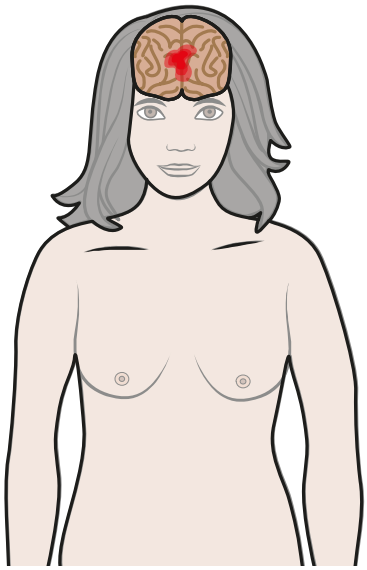
- **Je peux avoir des maladies du coeur.**

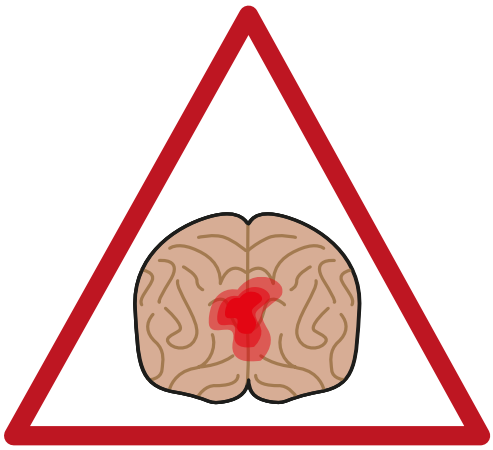


- **Je peux avoir des maladies du pancréas.**



- **Je peux avoir des maladies graves du cerveau :**
  mes capacités intellectuelles diminuent.

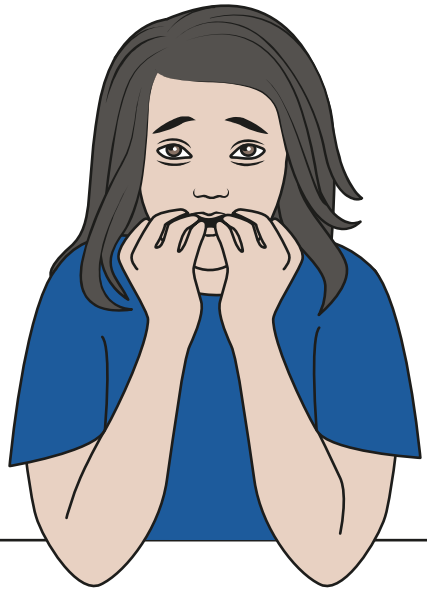




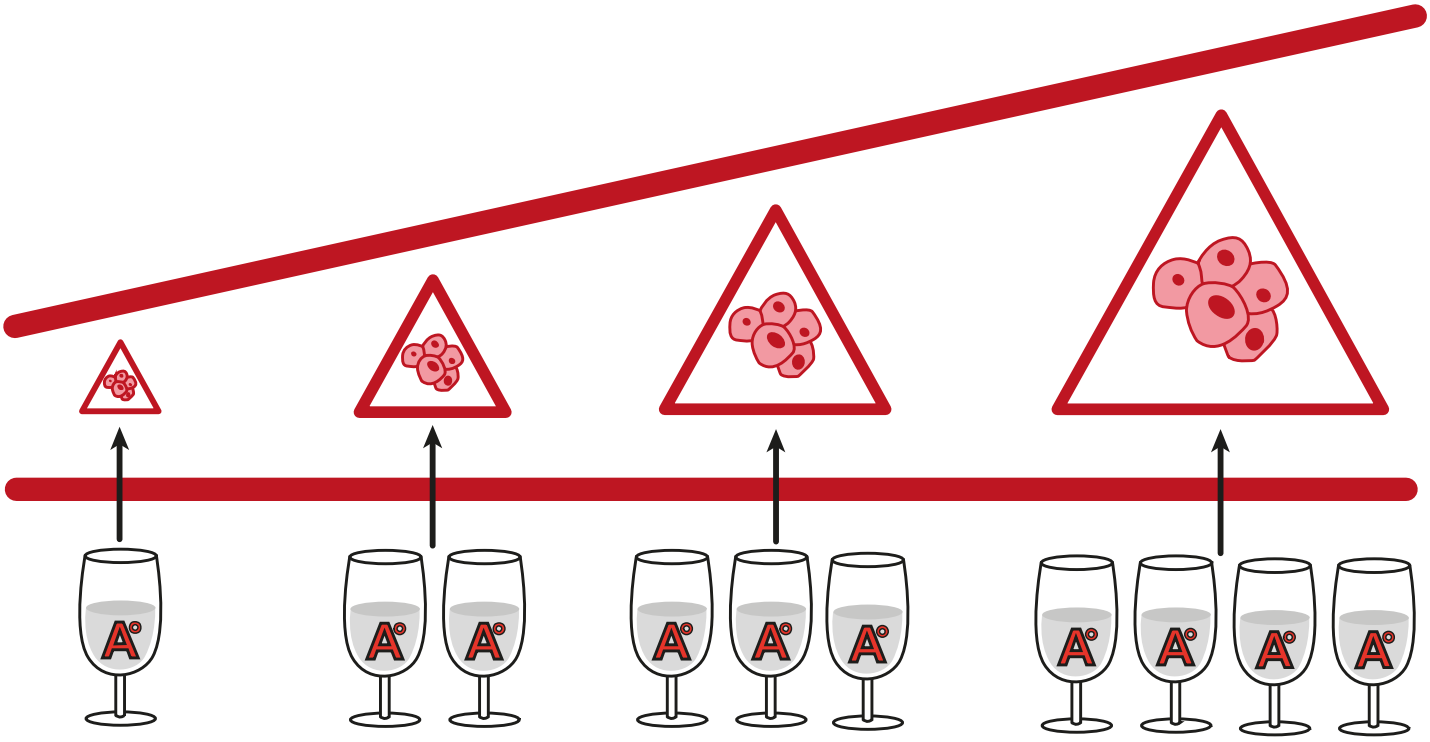
- **Je peux avoir des signes d'une maladie psychique.**
  Ces signes sont :

**- la tristesse,**

**- l'anxiété.**



- **Plus je bois de l'alcool, plus j'augmente le risque d'avoir un cancer.**



# L’alcool change mon comportement.

**Je n’arrive plus à travailler.**

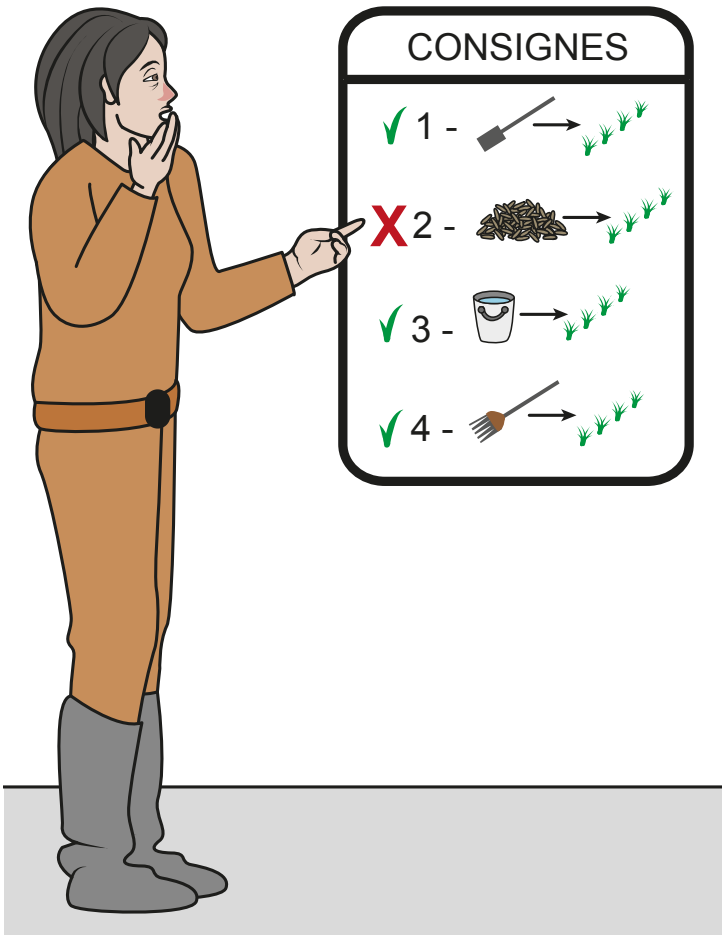
- **Je n’arrive plus à me concentrer :**

**pour faire mon travail,**

**pour apprendre.**

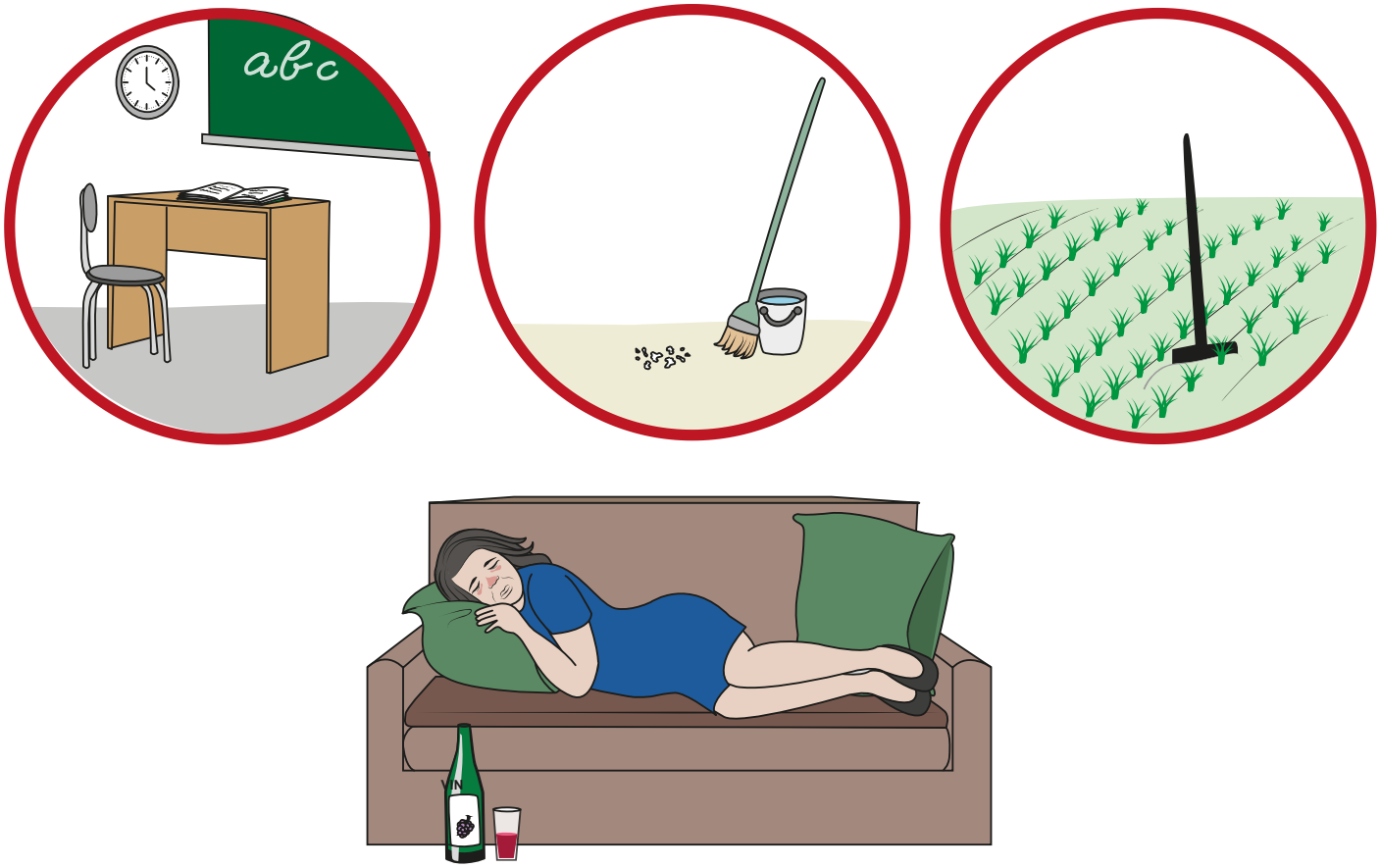
- **J'oublie souvent ce que je dois faire.**

**Les consignes.**




**Les leçons.**

- **Je ne vais plus à l'école ou au travail.**

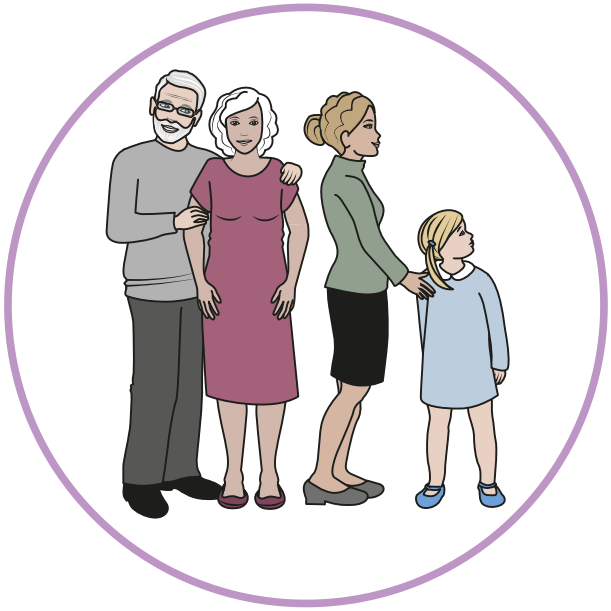


## Je suis de plus en plus seule.

- **Je m’isole.**

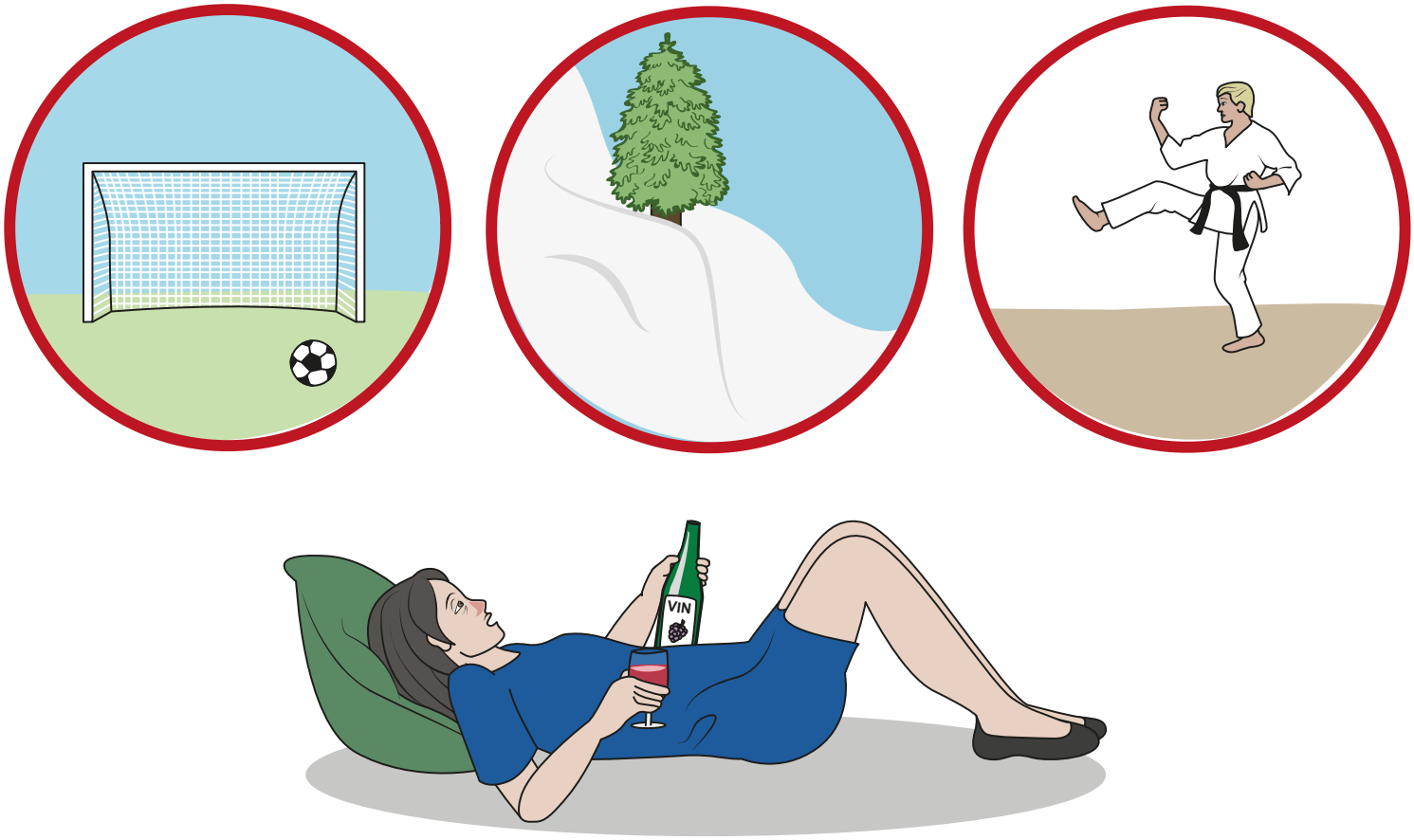
**Je ne veux plus voir :**

**ma famille,**



**mes amis.**

- **Je ne fais plus les activités que j'aimais faire.**




- **Je préfère passer mes soirées avec des personnes qui boivent de l'alcool.**

## Je peux avoir plus d'accidents.

- **Accidents de la route.**

- **Accidents au travail.**

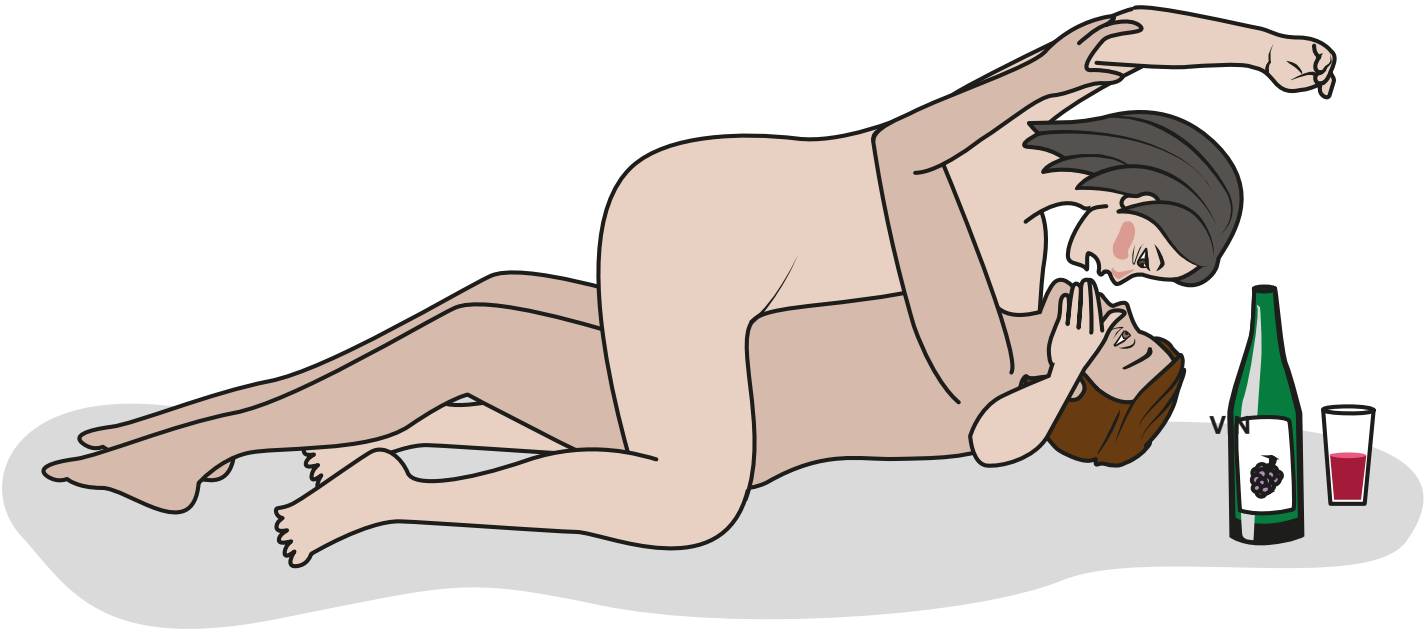
- **Accidents à la maison.**

## Je peux être violente.

## Je peux m'énerver facilement et dire des mots désagréables.

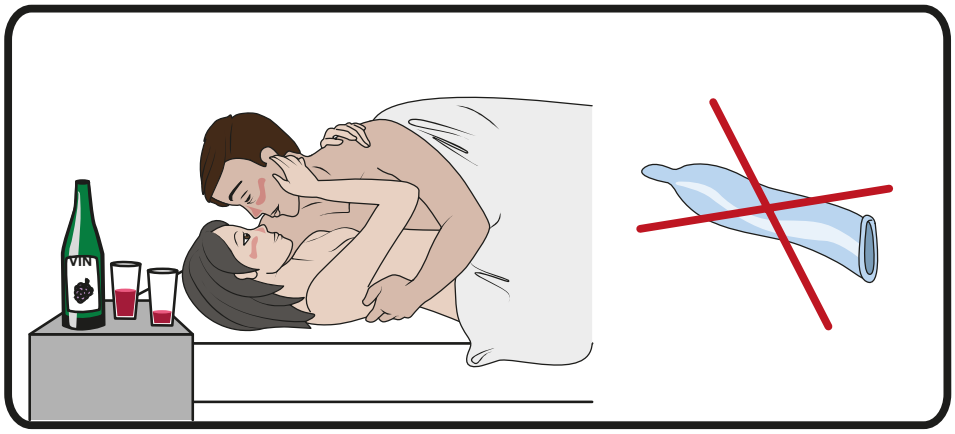
- **Je peux donner des coups.**

- **Je peux agresser quelqu'un sexuellement.**



## Je peux avoir des relations sexuelles à risque.

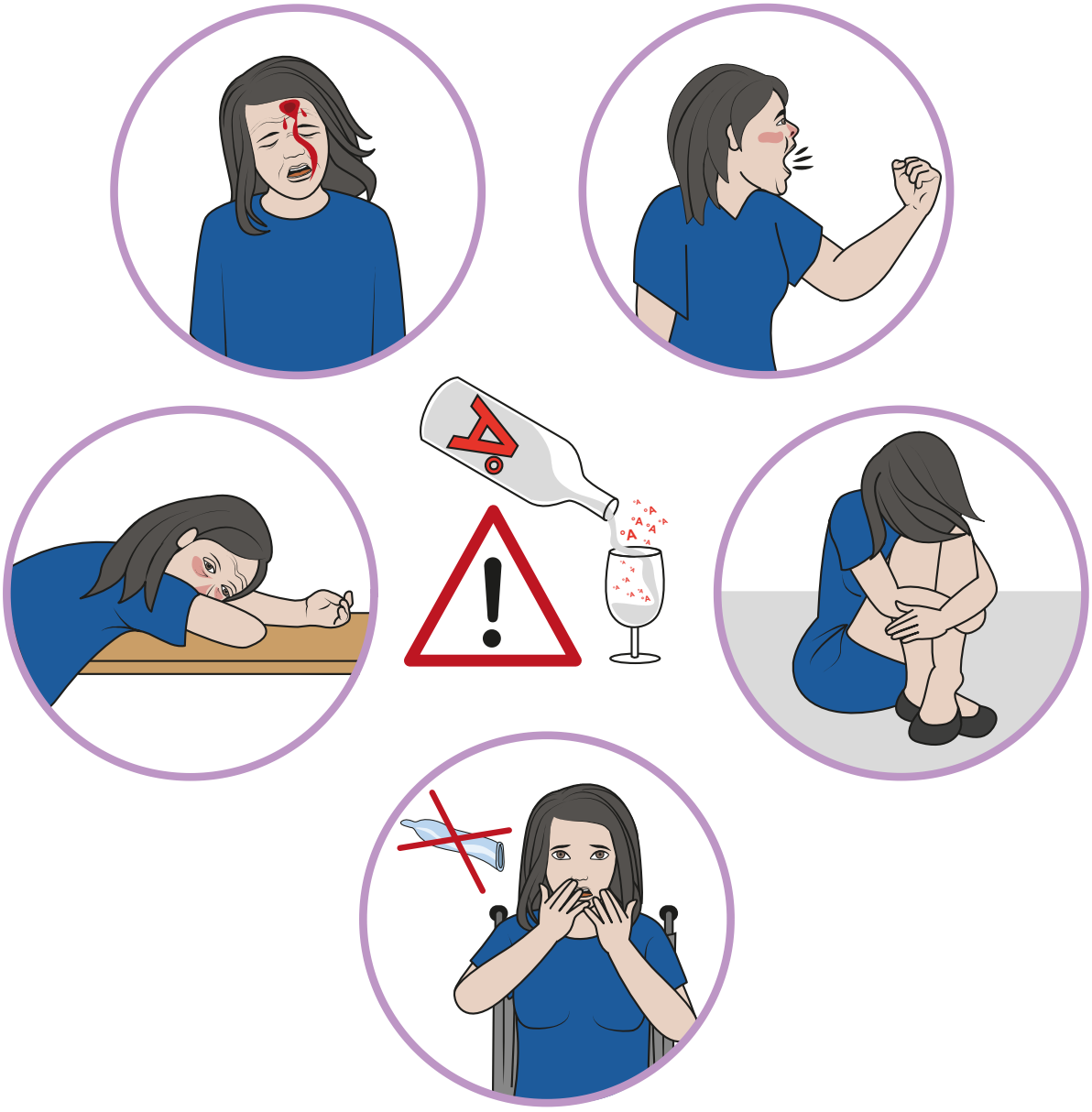
- **A cause de l'alcool, je peux oublier de me protéger pendant un rapport sexuel.**



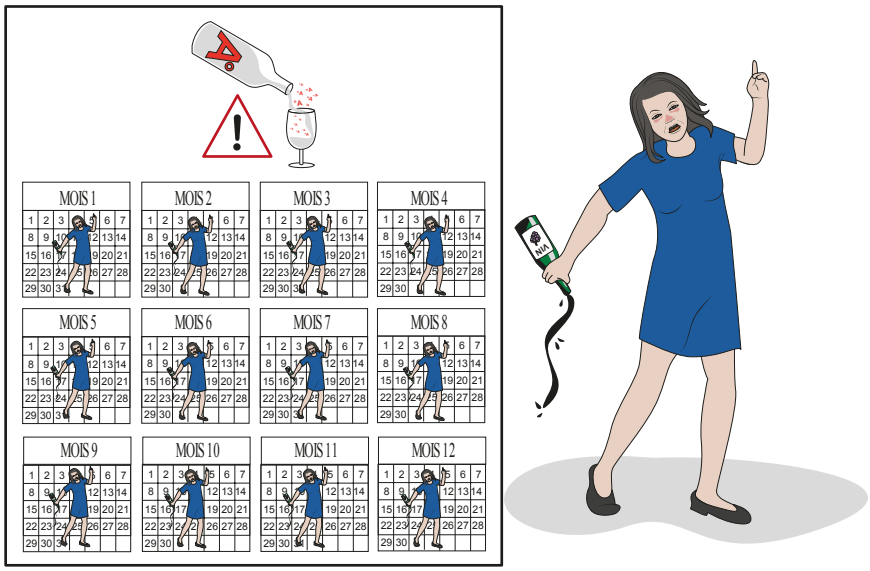
Voir fiche « La contraception - C'est quoi ? »

# Je peux demander de l'aide pour arrêter de boire de l'alcool.

**Mon comportement a changé.**

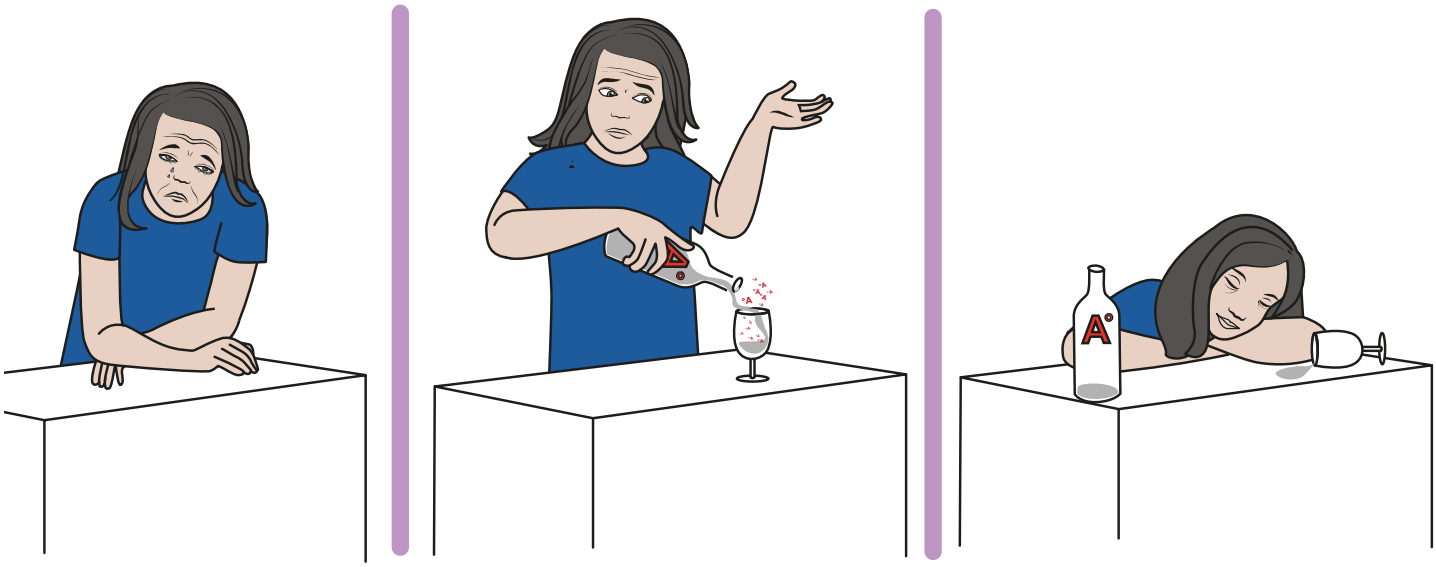


## Je bois de l'alcool tous les jours.

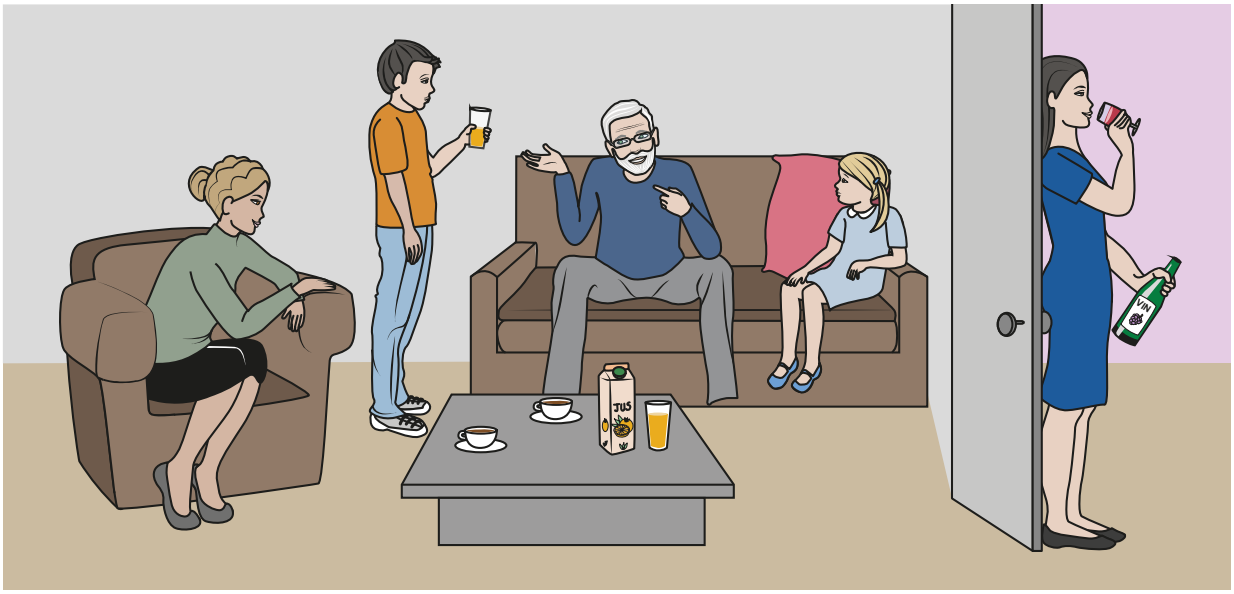



## Je regrette d'avoir trop bu.

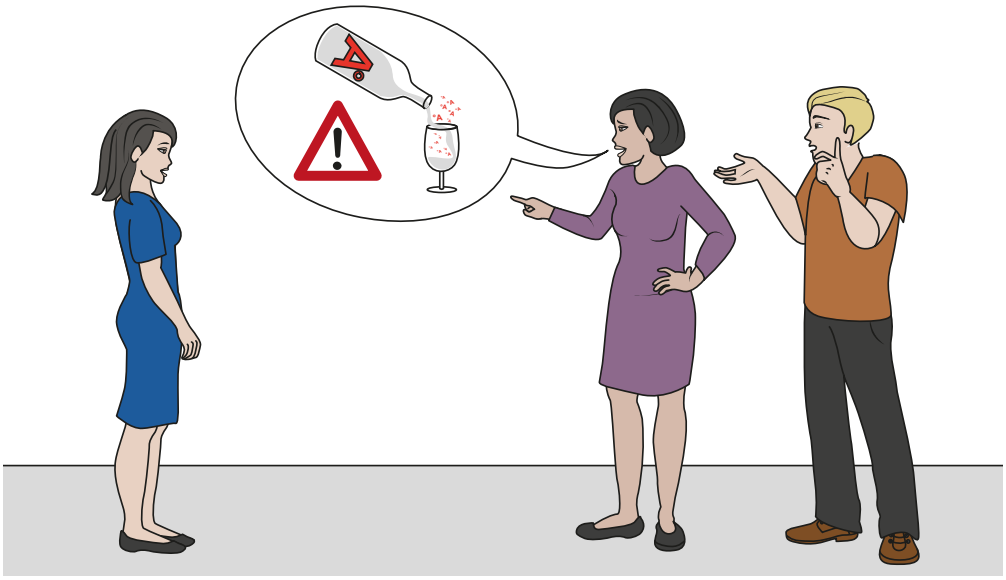
## Je bois de l'alcool pour me sentir mieux, pour tenir le coup.



## Je bois en cachette.



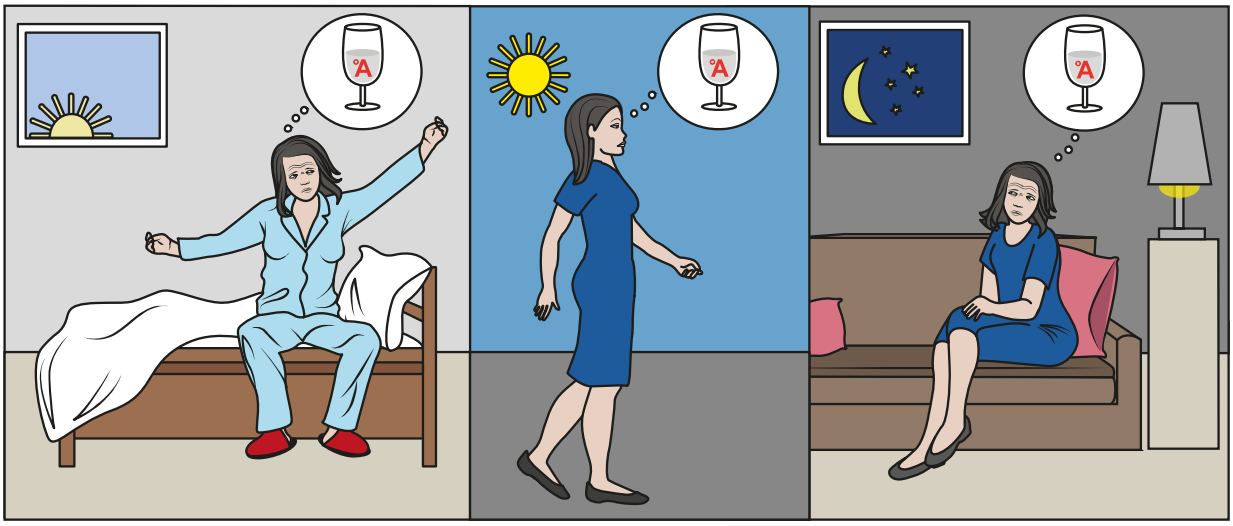

## Mon entourage me dit que je bois trop.



## Je prends aussi d'autres drogues.

## Je suis dépendante de l'alcool.

- **J'ai envie de boire tout le temps.**



- **Quand je ne bois pas d'alcool, je ne me sens pas bien.**

Je tremble.

Je vomis.

J'ai des angoisses.

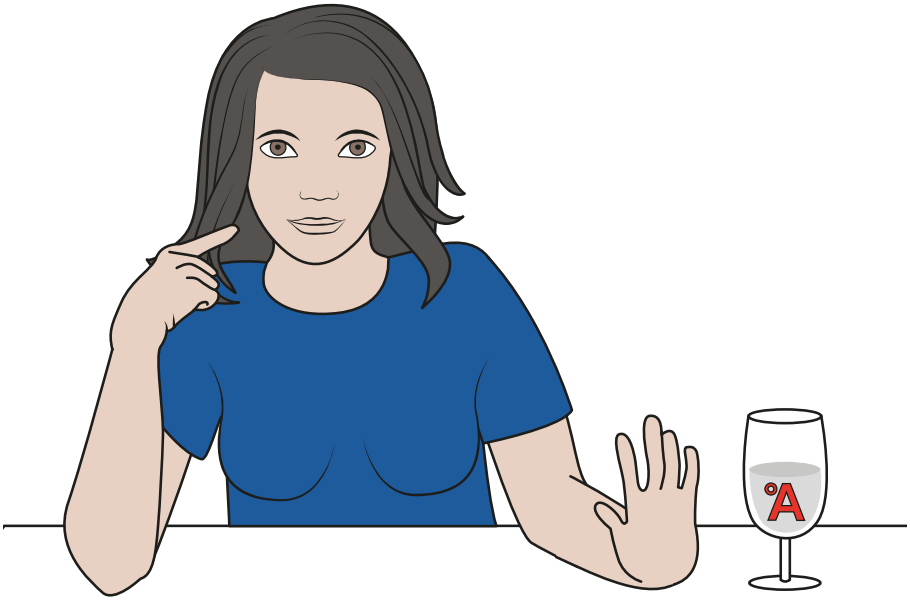
J'ai des sueurs.

J'ai des palpitations.

# Qui peut m’aider à arrêter l’alcool, ou à diminuer ma consommation ?

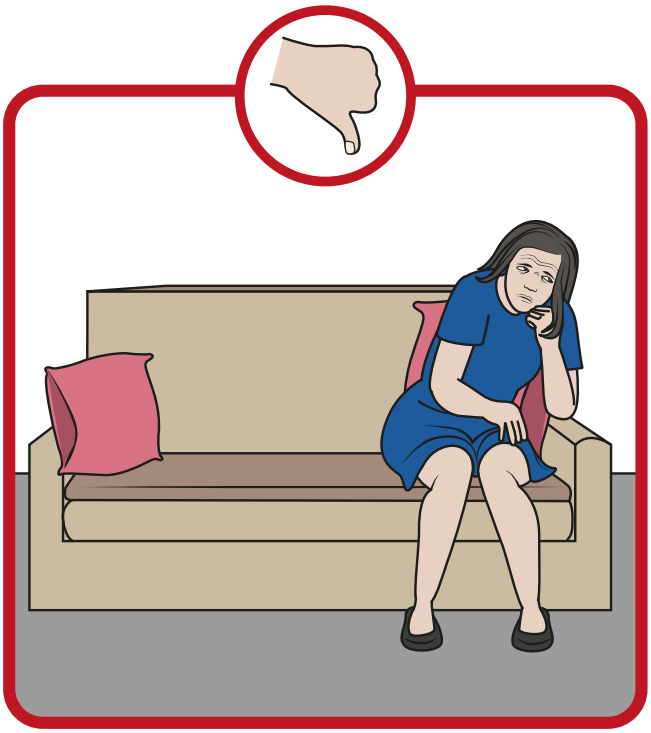
## Pour arrêter de boire de l’alcool, je dois le décider moi même.

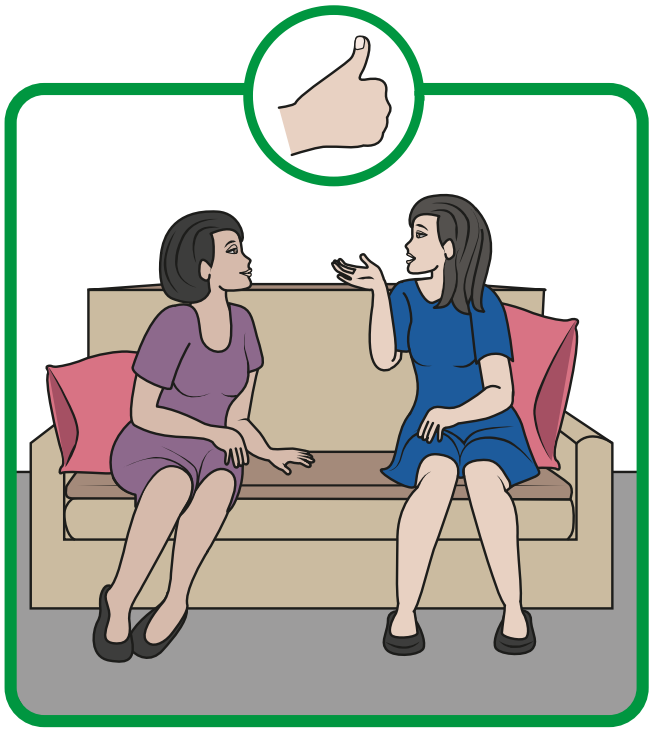
- **C’est ma décision, pas celle des autres.**




## Je ne reste pas seul et je demande de l’aide.

- **Ce n'est pas facile d'en parler, je me force.**





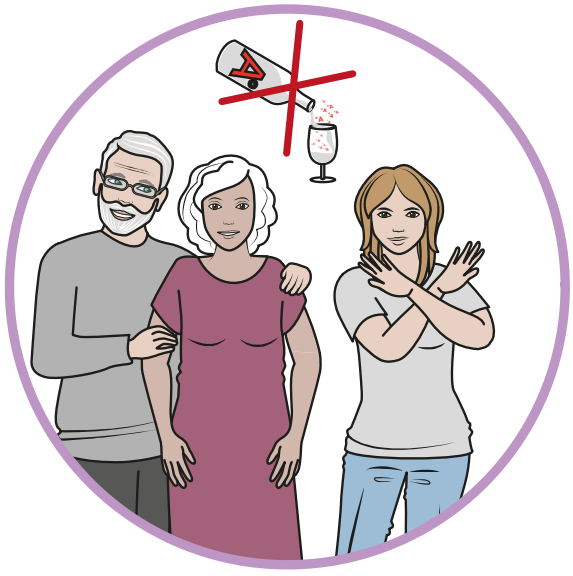
## Je peux me faire aider par :

- mon docteur,

- un infirmier, une infirmière,

- un thérapeute,

- des personnes qui n'ont pas de problème avec l'alcool.



## Pour arrêter plus facilement de boire de l'alcool, je vais voir :

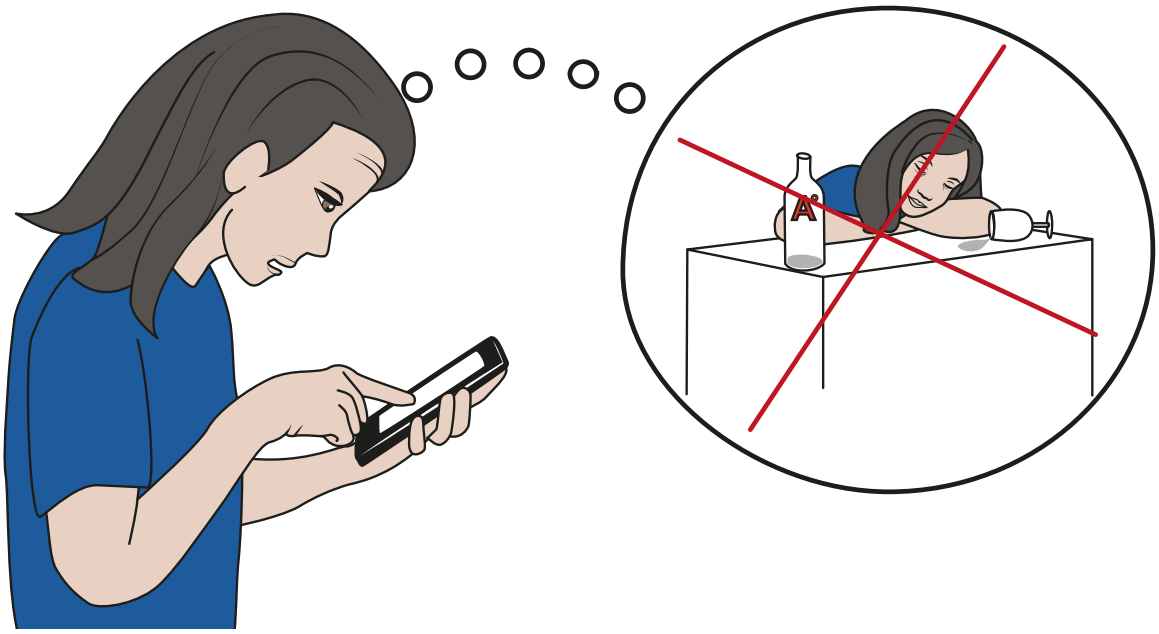
- **un spécialiste qui soigne les malades de l'alcool.**
  Un docteur, un psychologue, une assistante sociale, un addictologue.

- **une association qui aide les personnes malades de l'alcool.**
  Je vais dans un groupe de personnes qui ont décidé d'arrêter l'alcool.

## Je peux aussi me faire aider par un professionnel de santé :

- **en appelant au téléphone :**

  - Alcool Info Service : 0 980 980 930
  - Les alcoolique anonymes : 09 69 39 40 20
  - Fédération Alcool Assistance : 01 47 70 34 18
  - Mouvement Vie Libre : 03 26 87 31 78



- **ou sur internet :**

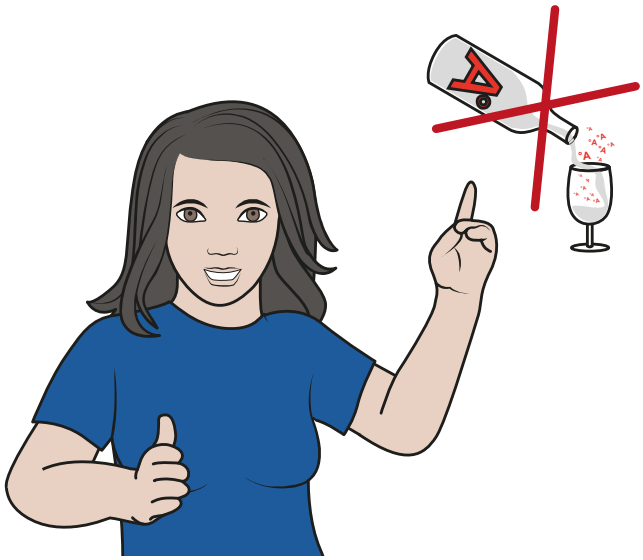
  - Alcool info service : www.alcool-info-service.fr
  - Fédération Alcool assistance : www.alcoolassistance.net
  - Mouvement Vie Libre : www.vielibre.org

- **ou dans un centre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).**

Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.
Je peux aussi trouver sur internet : www.drogue-info-service.frww

# J’ai arrêté de boire de l’alcool ...

# Maintenant :



- je me sens libre,

- je me sens en bonne santé,

- je vois mes amis,

- je travaille.

**Cette fiche a été réalisée en partenariat avec**

Udapei du Nord
"Les papillons blancs"
Union départementale des associations de parents et amis de personnes en situation de handicap mental

ma s@nté 2.0

**et avec le soutien**
**de Santé Publique France et du CJC de Boulogne Billancourt**

Santé publique France

CJC
Consultations Jeunes Consommateurs
Centre Arthur Rimbaud - CH4V

## SanteBD est disponible gratuitement :

- en téléchargeant l'application

DISPONIBLE SUR Google Play

Télécharger dans l'App Store

- sur le site internet **www.santebd.org**
- sur la chaîne SantéBD YouTube

## SantéBD est conçu pour tous.

**Les outils de communication SantéBD sont développés par l'association CoActis Santé qui fédère un grand nombre d'acteurs du monde associatif, institutionnel et sanitaire.**

Ensemble, ils co-construisent ces outils pour en assurer une utilisation accessible à tous.

**contact@santebd.org • www.santebd.org**

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier. Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. ©CoActis Santé

***La réalisation de cet outil est rendu possible grâce au soutien de :***

fondation handicap malakoff humanis

L'Assurance Maladie

MAIRIE DE PARIS

CNSA Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie

Santé publique France

Ce document a été relu par des personnes avec un handicap intellectuel et respecte les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

*© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe. Plus d'informations sur le site www.easy-to-read.eu*