

# ALCOOL

## CONSEILS POUR REDUIRE LES RISQUES

1. **Oublie les idées reçues**, l'alcool est la drogue la plus consommée mais aussi l'une des plus toxiques et des plus addictives.
2. **Renseigne toi sur ce que tu bois**, pense aussi à vérifier s'il n'y a pas d'autres produits à l'intérieur (trip, goutte, champi...).
3. **L'alcool peut rendre vulnérable**, entoure-toi de personnes de confiance.
4. **Pense à manger avant d'attaquer ta soirée.**
5. **Évite les mélanges d'alcools ou d'autres produits** cela augmente les risques.
6. **Espace tes consommations, essaye d'éviter les contextes où tu bois à chaque fois.**
7. **Bois régulièrement de l'eau** car l'alcool déshydrate.
8. **Si tu t'endors bourré, couche toi sur le côté** pour ne pas t'étouffer dans ton vomi.
9. **Prends soin de toi avant de prendre le volant** (dormir, manger) et fais un éthylotest.
10. **Et n'oublie pas le gel et les préservatifs.**

TECHNOPLUS.ORG  
#WeTeKare #WeAreTek

## EN CAS DE SURDOSE, MALAISE, DOULEUR :

Préviens les secours (18 ou 112). Il n'y a aucune honte. Les secouristes sont tenus à la confidentialité. En cas de nausée :

Ne pas rester seul, s'aérer, se ré-hydrater, respirer profondément, se reposer. Ne pas s'empêcher de vomir. Ne pas continuer à boire. Se coucher sur le côté.

### En cas de perte de conscience (malaise vagal) :

Si la personne respire, allonge-la sur le côté, défais tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture...) puis dans tous les cas alerte ou fais prévenir les secours (112). En attendant appelle la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux, de serrer ta main. Prévois un truc sucré et reporte-toi aux infos juste au dessus si la personne reprend conscience. Reste présent quand les secours arrivent pour leur dire ce qui s'est passé et notamment ce que la personne a pris.

# CONTACTS



## Urgences-Secours 112

Drogues-info-service.fr  
0800 231 313

Sexualites-info-sante.fr  
0800 840 800

Act Up (Toulouse)  
05 61 14 18 56  
contact.actup@gmail.com

Bus 31/32 (Marseille)  
06.69.33.28.44  
festif@bus3132.org

Conscience Nocturne (Dijon)  
conscience.nocturne@gmail.com  
facebook.com/ConscienceNocturne

Ekinox (Poitier)  
06 72 85 53 49  
collectif.ekinox86@gmail.com

Jusqu'à l'Aube (Metz)  
07 66 55 75 65  
preventionmetz@gmail.com

Keep Smiling (Lyon)  
04 72 60 92 66  
info@keep-smiling.com

Korzéame (Toulouse)  
facebook.com/korzeame  
korzeamerdr@gmail.com

La Kabane (Valence)  
lakabane2607@gmail.com  
instagram.com/lakabane2607

Le Tipi (Marseille)  
04 91 94 51 23  
tipifestif@gmail.com

Spiritek (Lille)  
03 28 36 28 40  
contact@spiritek-asso.com

Plus de contacts  
ici



[technoplus.org/trouver-une-asso](http://technoplus.org/trouver-une-asso)



Techno+,  
c'est 30 ans de teuf, de  
santé communautaire,  
d'écoute, de conseils,  
d'activisme et  
d'informations sans  
jugement, ni répression,  
ni morale.  
...et c'est pas fini !

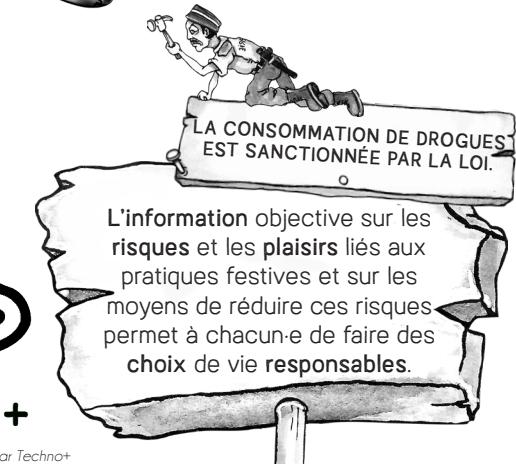


Ce document est édité par Techno+ sous la licence Creative Commons by-nc-nd. Il peut être reproduit pour toute action non commerciale à condition de citer l'auteur et de ne pas changer les termes de la présente licence <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# ALCOOL

S'INFORMER NE NUIT PAS À LA SANTÉ !  
#WeTeKare #WeAreTek

version 06-2025



Document réalisé par Techno+

## QU'EST CE DONC ?

L'alcool (= éthanol) est un produit psychoactif issu de la fermentation de végétaux riches en sucre (fruits, céréales...). Les taux d'alcool obtenus ainsi sont relativement faibles (au-delà d'un certain seuil les levures meurent, c'est pourquoi un vin ne peut pas dépasser 16°), mais en faisant évaporer l'eau (distillation), on obtient des alcools beaucoup plus forts.

Consommé depuis la nuit des temps, l'alcool est profondément ancré dans notre culture, pourtant, toutes les études sérieuses, le classent comme le produit psychoactif le plus dangereux tous critères confondus (toxicité, dépendance, effets...) ! Sa présence tout autour de nous rend plus difficile la maîtrise de sa consommation.

La plupart des messages de prévention liés à l'alcool font référence à des « verres standards » (contenant 10g d'alcool pur) tels qu'ils doivent être servis dans les débits de boissons. Mais dans la pratique, les dosages s'effectuent souvent à l'œil. Mieux vaut donc connaître le degré (en %) des boissons alcoolisées que tu consommes. On peut distinguer 5 catégories :

- moins de 10% : bière, cidre, prémix...
- entre 10% et 15% : vins, certaines bières et cidres extra forts
- entre 15% et 30% : liqueurs et vins cuits
- entre 30% et 50% : les alcools forts (tequila, vodka, whisky, rhum...)
- plus de 50% : Les alcools extra forts (eau de vie, certaines absinthes, rhum ou whisky)

Plus rarement, il existe des alcools faits « maison » dont il est difficile de connaître précisément le degré d'alcool. Le goût sucré de certains alcools et l'ajout de sodas ou de jus de fruits peut masquer le goût de l'alcool mais ne diminue en aucun cas la quantité absorbée.

L'alcool est une drogue légale en France. Sa vente est interdite aux moins de 18 ans et son usage est réglementé. Le taux d'alcool au volant est limité à 0,5g/L de sang sauf pour les permis probatoires (et ceux en apprentissage) pour qui il est fixé à 0,2g/L de sang.

## LES EFFETS, C'EST QUOI ?

Pour une même quantité buée d'alcool, le taux d'alcoolémie varie en fonction de l'âge, du sexe, du poids, de la santé, de la fréquence de consommation et du fait d'avoir mangé ou pas. L'effet d'un verre d'alcool se manifeste environ 20 minutes après l'ingestion et atteint son maximum au bout d'une heure mais les effets se prolongent et s'amplifient tant que tu continues de boire.

À faible dose, l'alcool entraîne d'abord une désinhibition : liberté de parole, communication plus facile... Progressivement s'installe un sentiment d'euphorie et d'excitation, c'est le début de l'ivresse.

À plus forte dose, l'ivresse peut entraîner une perte de la notion

de temps, de la mémoire, des troubles de l'équilibre et de la parole, un sentiment de confusion, de désorientation, une somnolence et des troubles du comportement (discours incohérent, agitation...).

## MAIS C'EST AUSSI ...

La perte d'équilibre due à l'alcool augmente le risque d'accident et son effet anesthésique peut masquer la douleur d'une blessure grave.

La désinhibition peut conduire à différentes situations :

- Tu peux te mettre en colère, devenir triste ou agressif... C'est « l'alcool mauvais ». Si ça t'arrive souvent, mieux vaut freiner sur l'alcool !
- L'alcool peut aussi diminuer ta capacité à entendre l'autre, à respecter ses envies et son consentement. Selon la loi française, en cas de violences (sexuelles ou non), la consommation d'alcool n'est pas une circonstance atténuante mais aggravante.
- La conscience du danger étant diminuée, tu peux avoir des comportements que tu regretteras le lendemain (prise de risque, rapports sexuels non protégés...).

Évite de prendre le volant ! En effet, l'alcool augmente le temps de réaction, rend plus sensible à l'éblouissement, rétrécit le champ visuel et fausse la perception des distances et du relief ! L'alcool multiplierait par 8 le risque d'accident.

Attention aussi à ne pas t'endormir n'importe où. Chaque année nous déplaçons des dizaines de personnes endormies dans des endroits dangereux (sous un camion, dans des herbes hautes, dans un endroit isolé, en plein soleil, dans la boue...). Il vaut mieux se coucher sur le côté pour éviter de s'étouffer dans son vomé ou éviter de rester seule.

Une ingestion massive d'alcool entraîne des troubles digestifs ( vomissements, diarrhées...) et la descente d'alcool est l'une des plus douloureuses : nausée, mal de crâne, courbatures, blues (notamment lorsque tu te souviens progressivement de ta soirée), c'est la gueule de bœuf. Pour diminuer ce risque, bois de l'eau car l'alcool déshydrate et surtout espaces tes consommations.

L'alcool attaque le système digestif et le foie. En buvant régulièrement, tu risques une inflammation du foie (hépatite) pouvant évoluer en cirrhose puis en cancers. Ce risque augmente si tu suis un traitement ou que tu consommes d'autres produits en même temps. Si tu as déjà une hépatite, virale ou non, l'alcool risque de l'aggraver et de rendre le traitement inefficace.

L'alcool est aussi l'une des drogues les plus toxiques pour le cerveau. À tel point que sa consommation peut finir par provoquer des troubles psychomoteurs voir des amnésies, pertes de repères et d'équilibre, etc.

L'overdose d'alcool, le « coma éthylique », est une perte de connaissance suivie d'une hypothermie et d'une dépression respiratoire (cœur et respiration qui ralentissent) pouvant aller jusqu'à la mort.

À force de boire, la tolérance augmente. Pour ressentir les effets, tu vas devoir augmenter les doses.

La dépendance peut prendre différentes formes et ne se réduit pas au stéréotype de la personne qui boit dès le matin. Avoir du mal à faire la fête sans boire ou être systématiquement bourré en soirée sont aussi des signaux d'alerte. La dépendance touche énormément de personnes mais c'est difficile de s'en rendre compte car l'alcool joue un rôle important de socialisation (famille, amis, travail). En cas de dépendance aiguë, l'alcool est l'une des seules drogues dont l'arrêt brutal (sevrage) peut être mortel et s'accompagner de « delirium tremens » (hallucinations très désagréables et convulsions). N'hésite pas à faire appel à des professionnels pour arrêter ou diminuer ta consommation.

## MÉLANGES

L'alcool est le produit le plus couramment mélangé avec d'autres. Il en augmente les effets et les risques et joue donc un rôle important dans les problèmes rencontrés :

**Alcool + dépresseurs (opiacés, benzodiazépines, GHB/GBL...)** : risque de perte de connaissance et d'arrêt respiratoire.

**Alcool + kétamine** : l'alcool diminue le seuil du K-Hole et peut provoquer des vomissements => risque d'étouffement => personne inconsciente = PLS !

**Alcool + stimulants (speed, ecstasy...)** : les stimulants masquent les effets de l'alcool, ce qui pousse à consommer plus.

**Alcool + cocaïne** : le foie fabrique du coca-éthylène (toxique pour le foie, le cerveau et les reins et plus long à éliminer).

**Alcool + médicaments** : les interactions peuvent rendre un traitement inefficace (antibiotiques) ou créer par exemple une insuffisance hépatique, une tachycardie... Évite même le paracétamol (Doliprane, Efferalgan, Dafalgan...) surtout de façon régulière car sa toxicité pour le foie se combine à celle de l'alcool (risques de lésions hépatiques voir d'hépatite fulminante)

**Alcool + cannabis** : mélange le plus fréquent, augmente les risques de nausée, de somnolence et d'anxiété.

## FUTURS PARENTS

L'alcool traverse la barrière placentaire et arrive dans le sang du fœtus aux mêmes concentrations que la tienne. On ne connaît le seuil d'alcool dans le sang qui serait sans danger. C'est au début de la grossesse que le fœtus serait le plus fragile mais beaucoup de personnes apprennent leur grossesse alors qu'elles ont consommé de l'alcool. Pas de panique ! Mais parles-en avec une pro de confiance par qui tu ne te sens pas jugée (médecin, gynéco, sage-femme, échographiste, etc.) pour être accompagnée au mieux.