



Den

INSIDER

DÉCEMBRE 2000 - N°4

DOSSIER SPÉCIAL
ALCOOL

L'ALCOOL, AMI OU ENNEMI ?

Faisons tout de suite la différence entre les effets du tabac et de l'alcool: la consommation de tabac nuit toujours à la santé, alors que c'est la consommation excessive d'alcool qui a des effets négatifs!

Boire trop d'alcool, c'est non seulement mettre sa propre vie en danger (accident, suicide, cancers, cirrhose, maladies psychiques) mais c'est aussi faire courir des risques à d'autres (accidents, violences).

Ceci dit, l'abstinence est quand même conseillée aux personnes dépendantes (alcooliques) et aux ados.

En effet, avant 17 ans, l'alcool est fortement déconseillé, car le développement corporel n'est pas encore achevé: par exemple, le foie (qui doit éliminer l'alcool) et le cerveau ne sont pas encore arrivés à maturité et risquent des dommages irréversibles!

Tu cherches des réponses à tes questions? Tu veux obtenir des adresses utiles ou t'abonner gratuitement à notre journal? Téléphone-nous ou envoie un mail (Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer).

tél 45 30 331

flcc@pt.lu

ALKOHOL

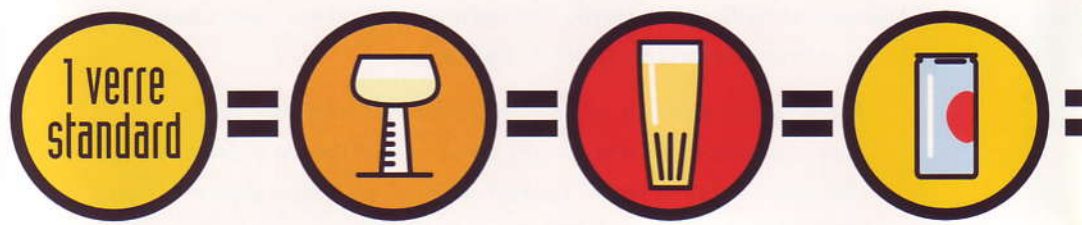
Zwischen Tabak und Alkohol gibt es einen entscheidenden Unterschied : Tabak schadet immer der Gesundheit, während beim Alkohol der übertriebene Konsum schwere Schäden verursacht.

Zuviel Alkohol trinken heisst nicht nur sein eigenes Leben aufs Spiel setzen (Unfall, Selbstmord, Krebs, Leberzirrhose, psychische Krankheiten), sondern auch andere Menschen Gefahren aussetzen (Unfall, Gewalt).

Auch wenn dem so ist, sollen Alkoholabhängige und Heranwachsende die Finger ganz vom Alkohol lassen. So ist es nicht ratsam vor 17 Jahren Alkohol zu konsumieren, denn der Körper ist noch nicht ganz entwickelt, so zum Beispiel die Leber, welche eine entscheidende Rolle beim Abbau des Alkohols hat, sowie das Gehirn, welches noch nicht voll entwickelt ist und schwere Schäden riskiert.

Einige Aufregung gab es bei unseren Lesern als wir im letzten Heft uns ausschließlich der französischen Sprache bedienten. Nun, wir wollten auch unseren Lesern, die lieber französisch lesen, etwas entgegenkommen. Da sich aber beide Camps durchaus gut verteidigen, schlagen wir vor es diesmal mit einem zweisprachigem Insider zu probieren. Was denkst Du davon?

1 VERRE, ÇA FAIT COMBIE



1 verre
standard

Petit verre (1/2)
de vin*
(10 cl)

(* Au Luxembourg,
on sert plutôt 20 cl =
2 verres standard)

"Mini"
pression
(25 cl)

Bouteille
ou canette
d'alcoops
(25 cl)

1 verre standard
= 10 g d'alcool

N D'ALCOOL?



Abus d'alcool : DANGER !

CONSEILS AUX ADULTES :

- ne pas dépasser 2 verres standard par jour
- ne pas boire tous les jours

CONSEIL AUX ADOS :

plus on commence à boire jeune, plus on augmente la probabilité d'avoir des problèmes dus à l'alcool.

Le taux d'alcoolémie, c'est quoi ?

Ce taux indique la quantité d'alcool dans le sang et s'exprime en grammes d'alcool par litre de sang (appelé aussi pro mille). Pour conduire, le maximum autorisé par la loi est de 0,8 g/l, mais attention dans de nombreux pays européens (p.ex. la France), ce n'est que 0,5 g/l.

Le taux d'alcoolémie dépend

- de la **quantité d'alcool** bu
- du **poids** – plus on est mince, plus les effets sont importants
- du **sexe** – les femmes sont plus sensibles à l'alcool
- de la **vitesse de consommation** – si on boit vite, le foie ne suit pas le rythme et le taux d'alcoolémie monte haut
- de l'**alimentation** – à jeun, l'alcool passe immédiatement dans le sang.

TAUX
D'ALCOOLEMIE
POUR UN VERRE
STANDARD :

0,15 à 0,35
g/l.

UN EXEMPLE

Un petit verre de vin (10 cl) ou un verre de bière ("mini") fait monter en moyenne l'alcoolémie de 0,20 g/l chez un homme de 70 kg et de 0,33 g/l chez une femme de 50 kg.

FORMULE POUR LES MATHÉUX

- chez l'homme:

$$\text{Taux d'alcoolémie} = \frac{\text{alcool (g)}}{\text{poids (kg)} \times 0,7}$$

- chez la femme:

$$\text{Taux d'alcoolémie} = \frac{\text{alcool (g)}}{\text{poids (kg)} \times 0,6}$$

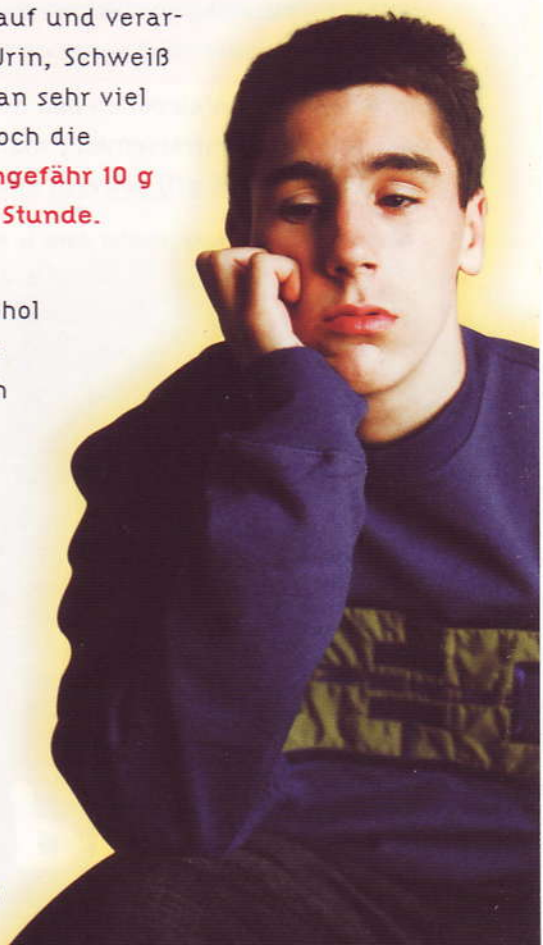
Wundermittel

gegen exzessiven **Alkoholkonsum?**

Alkohol gelangt sehr schnell vom Magen in den Darm, wird dort sofort ins Blut aufgenommen und gleitet in wenigen Minuten mit dem Blut zu allen Teilen des Körpers. Der Alkoholwert im Blut steigt auf seinen Maximalwert in 30 Minuten nach dem Konsum (wird während des Essens getrunken, geht's etwas langsamer).

Die Leber nimmt 90% des Alkohols auf und verarbeitet ihn. Der Rest wird mit dem Urin, Schweiß und Atem ausgeschieden. Wenn man sehr viel in kurzer Zeit trinkt, arbeitet dennoch die Leber nach ihrem festen Tempo: **ungefähr 10 g Alkohol oder ein Standardglas pro Stunde.**

Solange die Leber nicht mit dem Alkoholabbau fertig ist, bleibt Alkohol im Blut. Ihr versteht nun warum es **keine Wundermittel** gibt, um nach einer durchzechten Nacht schnell zu ernüchtern. Keine kalte Dusche, kein Turnen in frischer Luft und kein noch so starker Kaffee bewirken, dass die Leber schneller arbeitet.



"Tu t'es vu quand t'as bu ?" (slogan d'une pub française)

La consommation d'alcool peut rendre les uns dépressifs (belle soirée en perspective avec un(e) ami(e) qui se met à pleurer), les autres agressifs ou insensibles aux risques*.

L'alcool "libère" et certains en arrivent à dire n'importe quoi (propos déplacés qu'on regrettera plus tard) ou à faire n'importe quoi (prendre des drogues ou oublier de se protéger en cas de relations sexuelles). Ceci peut conduire à des situations ou à des choix qu'on regrettera par la suite.

Autre effet subversif: l'alcool réduit nos capacités de réaction et de concentration, les réflexes sont sensiblement ralentis. Attention au copain qui drague ta petite amie sans que tu ne t'en aperçoives et vice-versa. Et n'oublions pas les nombreux accidents de la route, bagarres et même des suicides dus à une consommation excessive d'alcool.

Boire beaucoup d'alcool en peu de temps, ça, notre corps ne le supporte pas: migraine, vomissement, mais aussi coma éthylique (à partir de 3g/l) ou mort (5-6 g/l) peuvent en être la conséquence.

* Règle d'or: ne jamais monter dans la voiture de quelqu'un qui a trop bu



**Tu t'es vu
quand t'as bu ?**

Ne te fais pas avoir

ALCOOL = DROGUE

N'oublie pas que l'alcool est une drogue (légale!), c'est-à-dire qu'on peut devenir de plus en plus **dépendant** de l'alcool aussi bien physiquement que psychologiquement: si on ne boit pas, on est en manque et divers symptômes peuvent faire leur apparition allant des tremblements, insomnies ou dépressions jusqu'au délire. Pas très cool tout ça!

- **par les boissons dites "sans alcool"**

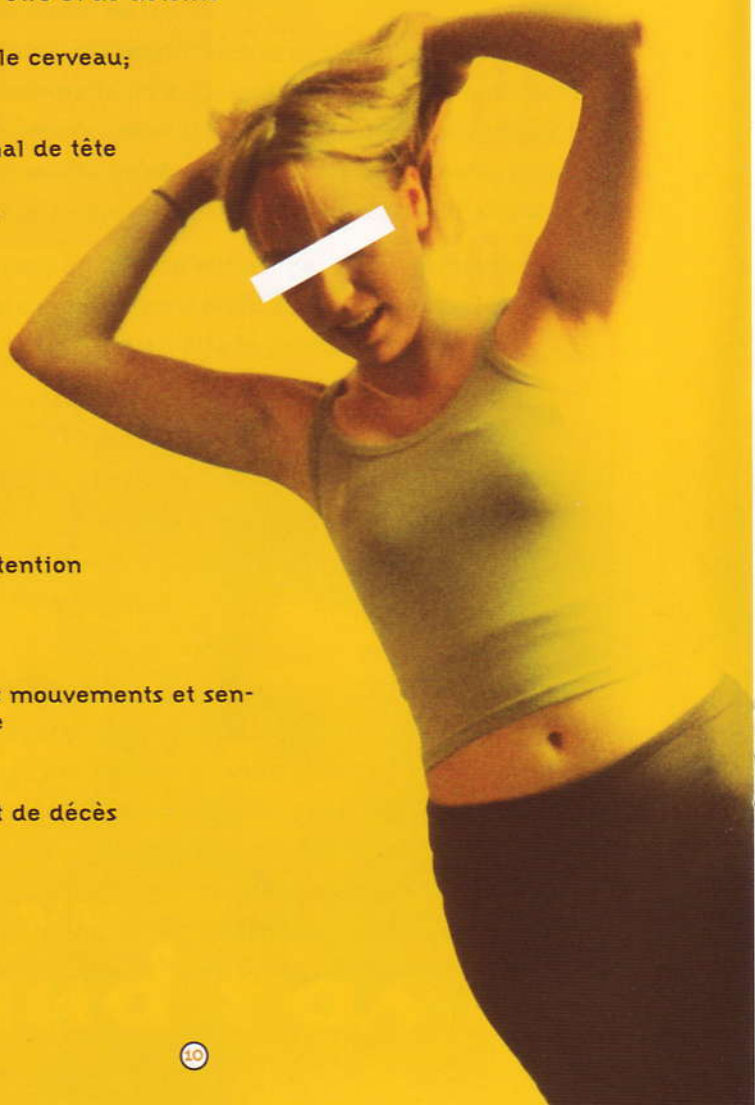
Les bières qui se présentent comme telles contiennent jusqu'à 9 grammes d'alcool par litre. Tout simplement parce que d'après la loi, les boissons contenant moins de 1 % d'alcool peuvent être qualifiées de "sans alcool".

- **par les boissons mixtes (Alcopops, Premix-drinks, Shooter et Blaster).**

Elles ont été conçues spécialement pour **piéger les jeunes**: emballages très colorés, dénominations très branchées, goût sucré de limonade. Beaucoup de jeunes adorent ces "limonades". Attention: il y a plus d'alcool que dans la bière. Ça a l'air inoffensif et ça se boit comme un rien. Bonjour les dégâts! En Angleterre, on trouve même des milkshakes (avec 5,5% alcool) goût fraise, banane ou autre pour mieux cibler les jeunes!

Les effets immédiats

- Mauvaise humeur (peur, colère, émotions exagérées)
- Cellules détruites
- Moins de gêne et faux sentiment de confiance
- Jugement altéré
- Sentiment de bien-être et de détente
- L'alcool engourdit le cerveau; on s'endort
- Déshydratation = mal de tête
- Confusion mentale
- Diminution de l'ouïe
- Troubles de la vue
- Plus bavard
- Visage rouge
- Diminution de l'attention
- Réflexes ralentis
- Incoordination des mouvements et sensation de paralysie
- Arrêt respiratoire; danger de coma et de décès
- Vomissements



Et les effets dans 10-20 ans ?

Avis aux sportifs :

L'alcool peut provoquer le relâchement et l'affaiblissement des muscles.

L'abus chronique d'alcool peut causer :

- des troubles graves du système nerveux,
- de graves maladies du foie,
- des maladies cardio-vasculaires,
- des cancers (bouche, larynx, œsophage, etc.)

L'ALCOOL FAIT GROSSIR

1 g alcool = 7 kilocalories

L'alcool ne présente strictement aucune valeur nutritive : il ne contient ni minéraux, ni protéines, ni vitamines. Par contre, il fait grossir : un gramme d'alcool contient 7 kilocalories. Ce sont en plus des calories qui favorisent le stockage des mauvaises graisses. Donc, n'oublie pas :

1 verre de vin (20 cl) = 140 kcal.

Warum trinken Jugendliche?

Warum trinken Jugendliche?

ICH TRINKE UM MICH ZU ENTSPANNEN

Viele Menschen genießen die Entspannung, die den Genuss alkoholhaltiger Getränke begleitet. Wenn Du aber feststellst, dass dies der Grund ist warum Du regelmäßig trinkst, solltest Du aufpassen. Ganz langsam steigert man nämlich die Dosis und riskiert eine Abhängigkeit. Also aufpassen und nicht vergessen: es gibt auch noch andere Wege zur Entspannung.

JE BOIS POUR ME DÉSALTÉRER

Dans ce cas, tu as intérêt à boire de l'eau ou des jus de fruits. Cela éteindra mieux ta soif. En effet, l'alcool déshydrate, c'est-à-dire il retire encore plus d'eau du corps.

ICH TRAUE MICH NICHT ABZULEHNEN

Wenn das öfters vorkommt, versuche es mal mit: "Danke vielmals, so komisch es klingen mag, ich möchte lieber ein Glas Wasser". Vielleicht auch "Ich habe in letzter Zeit soviel gefeiert und möchte nun etwas aufpassen", oder "Ich fahre noch Motorrad und möchte nicht im Vorgarten landen". Bedenke, es ist nie unhöflich mit Bestimmtheit ein alkoholfreies Getränk zu fragen. Nur starke Typen trauen sich!

ICH MAG DEN GESCHMACK

OK. Wenn das der Fall ist, dann trink nicht zuviel: Denn der Alkohol hemmt die Geschmacksempfindung. Wer genießen will, trinkt also wenig.



JEDER IN DER RUNDE TRINKT

Trinken gehört zur Geselligkeit. Manchmal wird man aber durch den Druck der Gruppe dazu verführt, mehr zu trinken als man anfangs wollte. Wenn Du Dich mit Menschen abgibst die zuviel trinken, wirst auch Du mehr trinken. Aber Du kannst auch "Nein" sagen und dem Gruppendruck widerstehen.

JE BOIS POUR OUBLIER MES SOUCIS

Tu t'exposes à de grands risques: rapidement, tu peux devenir dépendant. Au lieu de résoudre tes problèmes, l'alcool va les aggraver. La consommation régulière et excessive d'alcool peut provoquer de graves troubles. Ne tarde pas à demander conseil à des spécialistes.

ZUM FEIERN GEHÖRT EBEN DAS TRINKEN

OK, aber hoffentlich gibt es nicht jeden Tag einen Grund zum Feiern.



TRINKEN STÄRKT MEIN SELBSTVERTRAUEN

Wenn Du mal ein Glas trinkst, damit Dir eine Rede vor Deinem Club gelingt, ist das nicht schlimm. Wenn das aber zur Gewohnheit wird, riskierst Du in die Abhängigkeit zu gleiten. Finde schnellstens andere Möglichkeiten Deine Schüchternheit zu überwinden!

JE BOIS POUR ME DÉFONCER

L'alcool te donne l'impression de t'évader, d'oublier la réalité quotidienne, de ne plus penser à rien. Mais comment te sens-tu le lendemain? Est-ce que les problèmes sont résolus? Ces moments de "défonce" t'ont peut-être empêché de trouver une réponse valable à tes problèmes ou de rencontrer des gens sympas qui auraient pu t'aider.

Si tu bois fréquemment pour te défoncer, tu vas devoir augmenter les doses pour obtenir les effets voulus. Sans que tu ne t'en rendes vraiment compte, tu vas devenir alcoolique.

JE BOIS PARCE QUE C'EST LA SEULE FAÇON DE "S'ÉCLATER" DANS LA SOIRÉE

En es-tu si sûr? Est-ce que tu réussis vraiment mieux ce que tu entreprends après avoir bu? D'accord, tes copains te remarquent davantage quand tu es un peu ivre. Mais est-ce qu'ils t'apprécient plus à ce moment-là? Est-ce la meilleure image que tu donnes de toi-même? Est-ce vraiment à toi de faire le clown de service?

Quant au "day after", c'est sûr, c'est moins joyeux!

HYPER COCKTAILS

SMART PINEAPPLE

Mixe (mittels Shaker oder Schneebesen) 2cl Orangensaft, 6cl Ananassaft, 2 Kaffeelöffel Zucker. Füll das Ganze in ein Cocktailglas, gieße Sodawasser hinzu und dekoriere mit einem Minzblatt

BIG APPLE

1/3 Apfelsaft, 1/3 Orangensaft und 1/3 Sodawasser, dazu einige Tropfen Grenadinesirup und zwei-drei feine Apfelscheiben. Big Apple steht vor Dir, greif zu!

CHINA MOON

- 2 cl Zitronensaft,
- 3 cl Orangensaft,
- 2 cl Rahm,
- 9 cl Ananassaft,
- gestossenes Eis.

Alle Zutaten gut vermischen (Shaker oder Schneebesen)

PUSSY FOOT

- 2 cl Grenadinesirup
- 6 cl Ananassaft
- 6 cl Orangensaft
- 6 cl Grapefruitsaft
- Eiswürfel

Zubereitung im Shaker.

Dire **NON**, C'est possible.

Tu as **le droit de refuser** de boire !!!
C'est à toi de choisir en étant bien
informé et pas aux autres de déci-
der pour toi! **Tes vrais copains**
doivent respecter ton choix.
Boire de l'alcool ne rend per-
sonne meilleur ou extraordi-
naire.

Et les cocktails sans alcool, à
tester avec tes copains!



Luxembourg-1
Port payé
P/S. 277

Den **I**NSIDER

c/o Fondation Luxembourgeoise
Contre le Cancer

B.P. 404

L-2014 Luxembourg

Tel. 45 30 33 1