


Décembre 2016 • N°68

den ins!der



**L'alcool ?
Sans moi !**

L'alcool, c'est pas cool !



« J'ai toujours détesté le goût de l'alcool, à vrai dire. Pendant les vacances d'été, j'ai dormi chez une amie et le soir, nous nous sommes préparé un Aperol Spritz. Et en fait, j'ai trouvé ça franchement bon. Nous avons pris plusieurs verres durant la soirée et d'un coup, nous avons été toutes les deux complètement soûles. Nous ne faisons que rire aux éclats et danser comme des folles... jusqu'à ce que tout se mette à tourner. Nous nous sommes mises à vomir sans arrêt. C'était vraiment dégoûtant. Ses parents nous ont retrouvées ivres mortes, endormies par terre dans le couloir. Ils nous ont mises au lit et étaient assez fâchés. Nous ne nous sommes pas souvenues de tout, un vrai trou noir. »



Misch, 18 ans



Anne, 16 ans



Luca, 15 ans

C'était une belle soirée d'été, j'étais avec des amis au bord du lac. Nous avons fait un barbecue et tous bu pas mal de bière. Aucun d'entre nous n'aurait d'ailleurs pu prendre le volant, mais l'un de mes potes insistait pour aller en ville dans sa boîte préférée. Nous sommes donc partis à cinq, moi au volant. L'accident s'est produit dès la moitié du trajet : j'allais beaucoup trop vite et j'ai perdu le contrôle du véhicule. Nous avons atterri dans le fossé, deux amis et moi avons fini à l'hôpital avec de grosses contusions. Par chance, il n'est rien arrivé de plus grave. Je me suis retrouvé sans permis de conduire. Quelle plaie ! Aujourd'hui, j'ai honte et je me suis promis de ne plus jamais boire d'alcool si je dois conduire. »



« Il y a quelque temps, nous sommes tombés sur un défi Facebook, un genre d'Ice Bucket Challenge sans le côté caritatif. Mes copains voulaient absolument qu'on essaie. Ils m'ont désigné premier. Le défi était de boire plusieurs bières cul sec en 24 heures, de mettre en ligne la vidéo puis de désigner à mon tour trois de mes amis. Sauf que je trouvais cela vraiment trop stupide, notamment parce que j'ai beaucoup de proches dans mes contacts Facebook. Je ne voulais pas avoir la honte. Du coup, ma punition a été de payer une caisse entière de bières à mes amis. Ce stupide défi de beuverie m'a délesté d'une bonne partie de mon argent de poche. Je me suis aussi trouvé de nouveaux amis depuis. »





Pourquoi au juste bois-tu de l'alcool ?

L'alcool met de meilleure humeur

Au départ, tu peux trouver que les effets de l'alcool sont vraiment positifs. Tu te sens décomplexé, plus détendu et plus sûr de toi.

L'alcool est cool

Tu trouves cela vraiment cool de faire des choses qui sont normalement réservées aux adultes. Ou bien tu trouves important de ne pas te sentir à l'écart. Tu penses donc que, si tu bois, tu es accepté par ton groupe d'amis.

L'alcool met l'ambiance en soirée

Es-tu toi aussi de ceux qui pensent qu'une fête est plus réussie ou plus amusante si tout le monde boit de l'alcool ? Pour beaucoup de jeunes comme toi, la consommation d'alcool est même au cœur de chaque fête. L'objectif de départ est vraiment d'être soûl.

L'alcool chasse l'ennui

L'ennui peut également être un motif de consommation d'alcool. Peut-être fais-tu toi aussi partie de ceux qui espèrent être stimulés ou détendus grâce à la bière, la vodka et autres boissons alcoolisées ?

L'alcool résout les problèmes

Peut-être aimes-tu aussi l'alcool pour oublier des problèmes à l'école ou dans ta famille, ou des déceptions ?





Les risques associés à l'alcool

Principaux faits

Alcool et sport ne font pas bon ménage

L'alcool affaiblit ton organisme. La consommation d'alcool entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins, ton cœur a plus de mal à pomper le sang dans l'organisme. Ta force musculaire diminue également. En outre, ton pouls et ta respiration s'accroissent, le risque de se blesser augmente. D'ailleurs, savais-tu que l'alcool figure sur la liste des produits interdits de l'Agence mondiale antidopage (AMA) ?

L'alcool endommage le cerveau

Avant 20 ans, le cerveau n'est pas encore arrivé à maturité et il est particulièrement sujet aux dommages causés par l'alcool. L'alcool détruit les cellules du cerveau et ces dernières ne se régénèrent plus, contrairement à ce qui se passe chez l'adulte. De plus, à ton âge, de nombreux circuits nerveux se constituent, comme par exemple le système de récompense du cerveau. Cela signifie qu'à ton âge déjà, ton cerveau est programmé pour une dépendance à la bière, à la vodka et aux autres boissons.



L'alcool fait grossir

Un gramme d'alcool contient sept calories (kcal) ! Pire encore, l'alcool entraîne une élimination plus lente des graisses de ton corps. Les boissons alcoolisées provoquent des fringales qu'il faut ensuite assouvir.



L'alcool rend ramollo

L'alcool affecte la capacité érectile des garçons parce qu'il fait baisser le taux de testostérone dans le sang. Les garçons ont alors plus de difficultés à obtenir une érection ou un orgasme.

L'alcool est un facteur de risque du cancer

Chaque verre d'alcool – quelque soit l'alcool – consommé augmente ton risque de développer un cancer plus tard. L'alcool peut causer plusieurs cancers : de la bouche, de l'œsophage, de la gorge (pharynx et larynx), du foie, du gros intestin (côlon et rectum) et du sein.

L'alcool rend agressif

L'alcool joue sur le psychisme et peut accroître ton agressivité. Lorsque tu bois de l'alcool, ton risque de recourir à la violence mais aussi celui d'être victime de violence augmente.

Alcool au volant = le non absolu !

Quiconque a bu ne peut conduire, qu'il s'agisse d'une voiture, d'un scooter ou d'un vélo. Lorsque tu as ingurgité une à deux bières, ta perception et tes réflexes diminuent déjà. Le risque d'accident augmente ainsi significativement, et les accidents mortels ne sont alors pas rares.



Que se passe-t-il dans ton organisme en fonction de ton alcoolémie ?

g/l :
la concentration
d'alcool par litre de
sang, également
appelée pour mille
[‰]

R À partir de 0,3 g/l

- capacité visuelle, concentration, réflexes et discernement diminués

I À partir de 0,5 g/l

- acuité visuelle réduite (de 15 pour cent)
- capacités auditives diminuées
- estimation erronée des vitesses

S À partir de 0,8 g/l

- baisse considérable de la concentration
- champ visuel restreint (de 25 pour cent) = « vision en tunnel »
- temps de réaction allongé (jusqu'à 50 pour cent)
- surestimation des capacités, prise de risque accrue

Q Entre 1,0 et 2,5 g/l

- capacités visuelles limitées
- troubles d'élocution
- troubles de la mémoire et de la perception
- forte désinhibition
- vitesse de réaction ralentie
- difficultés d'orientation
- troubles de l'équilibre
- confusion

U Entre 2,0 et 3,0 g/l

- stade de la torpeur
- importants troubles de l'équilibre, de la concentration, de la mémoire et de la conscience
- grande confusion
- relâchement musculaire
- fortes nausées

E À partir de 3,0 g/l

- baisse de la température corporelle
- perte de contrôle des muscles et des mouvements (incluant le sphincter !)
- perte des réflexes
- respiration faible
- conséquences possibles : arrêt respiratoire, coma ou mort

Attention : ces données ne valent que pour les adultes. La consommation d'alcool a des effets préjudiciables encore plus importants sur les jeunes comme toi ! Par ailleurs, les filles

et les femmes sont plus sensibles à l'alcool parce qu'elles ont moins de masse musculaire ou de liquide corporel dans lesquels leur organisme peut diluer l'alcool.

Bon à savoir

Qu'est-ce qu'un verre standard ?

Peu importe le type de boisson alcoolisée que tu choisis de boire, la **quantité d'alcool** absorbée **est la même**, à savoir **environ dix grammes**. Un verre de bière contient donc exactement autant d'alcool qu'un shot de vodka, qu'un verre de vin ou qu'une coupe de champagne.

Verres standard pour diverses boissons contenant de l'alcool



Pour rester sobre

Les meilleures

petites phrases pour résister

Tu as peut-être toi aussi un ami qui se vante toujours de la quantité qu'il a bu à la dernière fête. La pression du groupe est parfois vraiment forte. Il te faut donc être sacrément fort pour pouvoir la gérer et dire « non », ce qui n'est possible que si tu es sobre. Ces petites phrases vont t'aider lorsque ton groupe d'amis veut te convaincre de boire aussi :

#AWESOME

« Je préfère rester en forme que devenir gras et tout en largeur. »

« L'alcool rend bête. »

« Il faut bien que quelqu'un vous ramène chez vous ! »

« L'alcool me donne mal à la tête et me met de mauvaise humeur. Ce n'est pas ce que vous voulez, si ? »

« Non merci, j'ai encore un rendez-vous aujourd'hui. »



Et n'oublie pas : plus tu défendras avec conviction ton opinion et te montreras ferme, plus tes amis te laisseront tranquille.



Tout est clair ?

Teste tes connaissances

1 Peux-tu éviter la gueule de bois quand tu manges gras en buvant de l'alcool ?

☐ Oui ☐ Non

Non ! La nourriture riche ralentit juste l'assimilation de l'alcool. L'alcool reste plus longtemps dans l'estomac avec les aliments gras difficiles à digérer. Il passe plus lentement mais quand même totalement dans le sang.



2 Vomir te permet-il de dessouler plus vite ?

☐ Oui ☐ Non

Non ! L'alcool passe directement dans le sang via l'estomac et l'intestin grêle en majeure partie. Vomir ne permet donc pas de dessouler plus vite car l'alcool se trouve déjà dans le sang. Le foie commence à éliminer l'alcool peu après son arrivée dans l'organisme. Il fonctionne alors comme bien des caisses de supermarché : peu importe la longueur de la queue, il avance toujours à la même vitesse. Le foie peut éliminer environ 0,1 g/l par heure. Pour 1,0 g/l, il lui faut donc à peu près dix heures. Le café, les douches froides, le fait de danser ou de faire du sport ne permettent pas d'accélérer ce processus.

3 L'alcool s'élimine-t-il plus rapidement durant le sommeil ?

☐ Oui ☐ Non

Non ! Le sommeil n'y change rien, l'alcool ne peut être éliminé plus rapidement qu'à environ 0,1 g/l par heure.



4 Les boissons alcoolisées pétillantes te rendent-elles souler plus rapidement ?

☐ Oui ☐ Non

Oui ! Parce que le gaz carbonique agit comme un « accélérateur ». Il provoque une irrigation sanguine de la paroi de l'estomac. Ceci fait que l'alcool pénètre plus rapidement dans le sang et ceci te rend souler plus rapidement.



Cocktails maison

Boissons cool sans alcool

Virgin Iceland

Recette pour un verre

Ingrédients :

- 1 citron vert
- 1-2 cuillères à café de sucre glace
- 6 feuilles de menthe
- 10 ml de sirop de menthe
- Eau minérale pour compléter
- 3-4 glaçons
- 1 tranche ou 1 rondelle de citron vert pour décorer
- 1 paille

Préparation : presser le jus du citron vert et le verser dans un verre. Dissoudre le sucre glace dans le jus de citron, ajouter le sirop de menthe et les feuilles de menthe puis remuer brièvement avec une cuillère. Compléter le verre avec de l'eau minérale puis ajouter selon le goût la tranche de citron vert et les glaçons.

SANTÉ !

Bon à savoir

N'oublie pas que les cocktails sans alcool contiennent des sucres. Essaie de les boire avec modération !

Lipstick Kiss

Recette pour un verre

Ingrédients :

- 3-4 glaçons ou l'équivalent en glace pilée
- 6 cl de coulis de fraise
- 6 cl de jus de fraise
- 2 cl de jus de citron
- 1 fraise pour décorer
- 1 paille

Préparation : mettre les glaçons concassés ou la glace pilée dans le mixeur et mixer avec tous les autres ingrédients. Décorer d'une demi-fraise.

Sundowner

Recette pour un verre

Ingrédients :

- 9 cl de jus d'ananas
- 9 cl de jus d'orange
- 1,5 cl de jus de citron
- 1 trait de « Sanbitter Rosso »
- 1 trait de grenadine
- 1 tranche d'orange ou d'ananas pour décorer
- 3-4 glaçons
- 1 paille

Préparation : bien mélanger tous les liquides et les glaçons au shaker puis verser dans un grand verre. Décorer avec les fruits.

Abonnement gratuit

den ins!der

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à **fondation@cancer.lu** ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

☐ **Oui, je veux recevoir le magazine 'den ins!der' gratuitement 4 x par an.**

Nom **Prénom**

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance / /

E-Mail

CONCEPTION ET TEXTE : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

PHOTOS : Photocase : - I Shutterstock : -vv

LAYOUT : cropmark.lu | IMPRIMERIE : Imprimerie EXE S.A. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der • c/o Fondation Cancer • 209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg

E-mail : fondation@cancer.lu • Tél. : (+352) 4530331 • www.cancer.lu

