

# L'ALCOOL: Ne pas consommer pour plus de responsabilités.

4F

- Consommer avec modération, mais ne pas devenir adicte, l'alcool est une drogue.



- ne succombez pas aux jeux d'alcool, le binge drinking n'est pas une bonne source de divertissement mais de danger.

Vous êtes un conducteur confirmé? Pas plus de 2 doses!  
Vous ne l'êtes pas? Ne consommez pas!

Les effets

- Pour 2 g/L dans le sang:  
- Perte d'équilibre, risque de coma éthylique.

Pour 1 g/L dans le sang:  
- baisse des capacités visuelles et spatiales  
- Moins de réactivité  
- Difficulté à parler et rester droit

Pour 0,5 g/L dans le sang:  
- 15% de perte visuelle  
- baisse de la capacité auditive  
- difficulté à estimer la vitesse de conduite

Pour 0,3 g/L dans le sang:  
- baisse visuelle et de la vigilance  
- prise de risques  
- difficulté à juger les distances.



- Ne vous menez pas à la désinhibition\*  
c'est votre SAM\* qui en sera responsable



Vous souhaitez consommer ce soir mais les conséquences vous effrayent?  
Deux solutions se présentent à vous:  
- Ayez un autotest sur vous (Ethylotest).  
- Venez accompagné de votre SAM\*

- Attention, respectez les doses légales:  
- 1 dose = 10g d'alcool pour quel que soit l'alcool.

- alcool fort → (3 cl) : 40°  
- 1 verre de vin → (10 cl) : 12°  
- 1 verre de bière → (25 cl) : 5°



\* SAM: personne accompagnatrice qui ne consomme pas d'alcool et s'occupe de la personne ivre

\* Désinhibition: Agir sans barrière, inconsciemment sous les effets de l'alcool.

