

# RAID BLUE

## Soif de vie... ou d'alcool?

### Jeunesse et expériences: beaucoup se joue avant 20 ans

Premier amour, première cigarette, première ivresse, première relation sexuelle: l'adolescence est le temps des expériences. Ces recherches, ces hésitations, ces essais, sont souvent délicats à vivre. Ils entraînent des comportements parfois excessifs, provocateurs, bruyants ou silencieux. Pour les adultes aussi, cette période est importante: ils doivent à la fois épauler, encourager et valoriser le jeune. Et le mettre en garde contre les dangers qu'il encourt!

### Alcool-Fête et Alcool-Détresse: deux motivations principales

L'alcool fait partie de la vie. Il est présent partout: fêtes, détente, loisirs, matchs, lors des disputes et des réconciliations, avant et après les repas, lorsque nous sommes angoissés ou que nous avons du chagrin et bien sûr, lorsque tout va bien...

Le jeune vit dans cette ambiance, voit la publicité. C'est spontanément qu'il a recours aux effets psychotropes de l'alcool: amélioration de la confiance en soi, meilleure communication, ivresse, «défonce». Pour lui, Fête, Plaisir et Détresse se conjuguent avec alcool.

**Alcool-Fête** Les loisirs entre amis sont le principal comportement social. L'alcool est symbole de fête. Il fait partie de notre héritage culturel.

**Alcool-Détresse** L'adolescence est un chemin délicat pour entrer dans la vie d'adulte. Il est parfois semé d'embûches. De plus, notre époque vit de grandes préoccupations. Tout cela entraîne des questions et des malaises. Comme on ne trouve pas forcément de solutions immédiates, il est tentant de fuir ces difficultés passagères ou plus profondes dans l'alcool.

### L'alcool associé à d'autres drogues: la polyconsommation

L'alcool est souvent associé à d'autres produits: tabac, antidépresseur, anxiolytique, cannabis, ecstasy et autres. Mélanger ces produits facteurs de risque, c'est multiplier les dangers. Certains mélanges peuvent entraîner la mort.

Chez certaines personnes, cela peut provoquer des dérèglements sévères, voire irréversibles (hallucinations ou modifications de perception et de prise de conscience, dédoublement de la personnalité, sentiment de persécution, forte anxiété, bouffées délirantes).

Pour les autres, les risques ne sont pas négligeables:

- risques de santé = dégradation du physique, fragilité aux maladies et aggravation de celles qui existent
- risques sociaux = accidents et dommages physiques pour soi et les autres
- risques liés à la dépendance et au manque.

### Les fausses idées

#### Le buveur régulier tient mieux l'alcool

**Non**, sa quantité d'alcool dans le sang est la même.

Simplement, il perçoit moins les effets et il a l'impression de mieux résister.

#### Le café ou la douche dessouèlent

**Non**, le café ou la douche ne font que réveiller. Seul remède pour éliminer: le temps.

L'alcool s'élimine par l'organisme :1mg par heure. 1/10e est évacué par la sueur, les urines, la respiration, 9/10e sont transformés par le foie, en éthanol puis en acide acétique (vinaigre).

#### Boire de l'huile ou manger empêche l'alcool de pénétrer dans le corps

**Non**, seule sa durée de diffusion diffère. Avec des aliments, il se diffuse en 1 à 3 heures dans le sang. À jeun, il est assimilé en moins de 30 minutes.

#### L'alcool réchauffe et donne des forces

**Faux**, la température du corps s'abaisse d'1/2 degré à chaque fois qu'on absorbe 50 g d'alcool. Cette sensation de chaleur n'est due qu'à la dilatation des vaisseaux situés sous la peau.

L'alcool «coupe» les jambes. Les calories qu'il apporte ne sont pas utilisées pour l'effort.

#### L'alcool fait grossir

**Oui**, Les calories apportées par l'alcool favorisent le stockage des graisses.

1 verre de vin = 100 calories = 5 morceaux de sucre.

#### L'alcool est un aphrodisiaque

**Non**, il diminue l'érection chez l'homme et atténue plaisir et sensations sexuelles chez la femme.

#### L'alcool désaltère

**Non**, au contraire il fait uriner davantage. Cette déshydratation provoque l'effet «gueule de bois».

### L'effet et les faits

#### Boissons énergétiques + Alcool

Faire des cocktails avec les boissons énergétiques (+vodka, whisky, tequila), cela peut sembler anodin. Pourtant, les effets ne le sont pas.

**Ne pas mélanger avec de l'alcool - Ne convient pas aux enfants:** ces recommandations des fabricants sont des mises en garde sérieuses.

Certains utilisent l'alcool fort (vodka, tequila) pour se défoncer plus rapidement, s'éclater, se shooter. À forte dose, les risques sont immédiats: coma, dégâts neurologiques, mort.

À doses plus faibles, les risques ne sont pas moindres.

#### Sexe + Alcool

Après quelques verres, on se branche plus facilement. Dans l'élan, on oublie les précautions.

Sans préservatif, attention aux maladies sexuellement transmissibles, au sida, aux grossesses involontaires!

#### Prise de tête + Alcool

Quand on a bu, le ton monte très vite.

Un regard, une parole mal interprétée, et ça dégénère! L'alcool est souvent en cause dans les violences, les embrouilles avec la police, les délits et actes de délinquance.

#### GHB + Alcool

Depuis 1994, le GHB (gamma-hydroxybutyrate) circule dans les raves et les boîtes.

Inodore et incolore, il est de goût salé et se consomme par voie orale. À haute dose il provoque des amnésies et des réactions de soumission.

Mélangé à l'alcool, il peut entraîner un coma voire la mort.

Des jeunes filles en ont été victimes (versé à leur insu dans leur boisson alcoolisée).

Elles ont été abusées sexuellement, sans pouvoir se souvenir de quoi que ce soit.

#### Bitume + Alcool

Les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les 16/25 ans et de milliers de paralysés à vie. L'alcool est responsable d'1/3 des accidents. 85 % des accidents sont causés par des buveurs occasionnels. Savoir conduire, c'est savoir se conduire.

Consulter une tablette avant de consommer permet de fixer sa consommation.

### La dépendance: ça touche le cerveau

Alcool, tabac, cannabis, médicaments psychoactifs, et autres..., tous ont une propriété en commun. Ils augmentent la quantité de dopamine disponible dans une zone du cerveau: le circuit de récompense.

Ces produits dits psychoactifs sollicitent anormalement ce circuit naturel et peuvent engendrer à terme un déséquilibre permanent: la dépendance.



# RAID BLUE

## Il n'y a pas d'égalité devant l'alcool

Pourquoi certains restent dans une consommation récréative et contrôlée, alors que d'autres passent à une consommation répétée, excessive et incontrôlée? 3 explications:

- une vulnérabilité physique (certaines personnes ont une sécrétion d'hormones plus élevée que la moyenne, ce qui peut accélérer leur processus de dépendance)
- une fragilité due à des situations d'anxiété ou de stress, un chagrin, un mal être
- l'influence du comportement que nos proches ont avec l'alcool (consommation raisonnable ou excessive)

## Les signes révélant une possible dépendance

- Fréquents changements d'humeur
- Négligence dans la tenue et l'hygiène
- Désordres dans l'alimentation
- Absences répétées à l'école
- Opposition à toute discipline
- Dégradation des relations familiales
- Changement du cercle d'amis
- Besoins d'argent constants (emprunts fréquents, petits vols)
- Manque de motivation. Mauvais résultats scolaires
- Inactivité (abandon du sport, des études, des sorties au vert)
- Violences
- Accidents répétés

## Les symptômes d'une alcoolo-dépendance

- Impossibilité de résister au besoin de boire
- Avant la consommation, accroissement d'une tension interne, d'une anxiété
- La privation entraîne:
  - des malaises physiques (sueurs, tremblements, crampes, perte d'appétit, insomnies)
  - des malaises psychiques (anxiété, irritabilité, angoisse)
- Soulagement ressenti lors de l'absorption
- Sentiment de perte de contrôle de soi pendant la consommation

## Comment réduire une consommation excessive?

Changer de comportement n'est pas simple, surtout si l'alcool est consommé pour se sentir mieux, s'évader, oublier son quotidien. Voici quelques pistes pour trouver le chemin vers la sortie...

### 1. Faire le plein de motivations.

Je décide de réduire l'alcool pour...

- me sentir mieux
- protéger ma santé
- avoir plus d'énergie
- ne plus me disputer
- faire des économies
- avoir un enfant
- mieux dormir
- ne plus être dépendant
- contrôler mes colères
- mieux travailler
- profiter de la vie
- faire du sport
- réussir un projet
- ne plus culpabiliser
- assumer ma vie
- .....

Le but est de trouver les motivations pour arrêter ou réduire la consommation.

### 2. Analyser ses habitudes de consommation.

Je bois le plus souvent...

- en boîtes, en disco
- dans les soirées
- à la cantine
- dans les bons repas
- au bistrot, café
- après le match
- après l'entraînement
- quand j'ai pas le moral
- quand je m'ennuie
- dans ma solitude
- devant la télé
- quand j'angoisse
- ...

Le but est d'identifier les situations qui entraînent la consommation pour pouvoir les éviter. Il s'agit ensuite de changer ses habitudes.

### 3. Que faire à la place de l'alcool?

Pour occuper mon esprit, je vais...

- sortir le chien
- aller au cinéma
- faire du jogging
- adhérer à un club
- sucer un bonbon
- manger une pomme
- prendre un chat
- faire un jeu vidéo
- faire un puzzle
- téléphoner à un ami
- peindre, sculpter
- bricoler, lire
- mâcher du
- faire le ménage
- faire la vaisselle
- écrire un roman
- chewing-gum
- ...

Le but est de détourner son attention du besoin d'alcool. Trouver une activité qui apporte un autre plaisir. Après 30 minutes de sport, par exemple, le cerveau sécrète des endorphines naturelles bonnes pour le corps et l'esprit.

### 4. Apprendre à mieux consommer.

Se fixer des limites et organiser sa consommation, c'est...

- avant la sortie, décider de boire seulement 4 verres d'alcool
- manger quelque chose en buvant
- ne boire qu'un verre d'alcool toutes les heures
- alterner avec des boissons sans alcool pour couper sa soif
- prendre des boissons faiblement alcoolisées plutôt que des fortes
- prendre le temps de savourer son verre
- boire à petites gorgées - garder chaque gorgée dans la bouche
- poser son verre après chaque gorgée
- se lever, danser, aller se rafraîchir, prendre l'air

Le but est de se fixer des règles précises. Plus elles le sont, plus elles sont faciles à respecter.

Agir seul n'est pas toujours évident. On peut se faire aider par un proche, un vrai ami. Ou prendre contact avec un assistant spécialisé, un médecin, un groupe d'entraide, ... Pas de honte à leur parler, ces spécialistes connaissent bien le problème de l'alcool.

## L'alcool chronique sur le cerveau

- Lésions des nerfs: fourmillements, crampes, douleurs, paralysie
- Confusion mentale, diminution de la mémoire, somnolence, torpeur, altération du psychisme
- Troubles psychiques: anxiété, dépression
- Diminution de la libido (désir sexuel)
- Coma éthylique: lésions neurologiques irréversibles, voire la mort

## L'alcool chronique sur le physique

- Perturbation de la croissance: un corps sain à l'âge adulte se prépare à l'adolescence
- Agression des muqueuses (œsophage, estomac, intestin)
- Sensation de brûlure (signe d'inflammation pouvant conduire à l'ulcère, au cancer)
- Toxique pour le foie, il provoque la dégénérescence des cellules: la cirrhose
- Maladie du pancréas: mauvaise assimilation des aliments
- Perturbation des glandes endocrines: déséquilibre nutritionnel
- Perturbation du système immunitaire
- Maladies du système circulatoire, cardiaque et vasculaire cérébral
- Stérilité (atteintes des glandes sexuelles). Troubles de l'ovulation chez la femme
- Associé au tabac, il accroît les risques de cancer de l'œsophage, du larynx, du pharynx

## En cas de difficulté: où s'adresser?

En cas d'intoxication grave ou de coma: **appeler le 144 ou le 117**

SOS Alcoolisme 24/24h: **0848 805 005**

Alco-Line, des professionnels, les jours ouvrables de 10 à 18 h: **0848 800 808**

## Sites Internet

- [www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch)
- [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- [www.programme-alcool.ch](http://www.programme-alcool.ch)
- [www.raidblue.ch](http://www.raidblue.ch)
- [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

