

L'ALCOOL

L'alcool est **un produit licite**. Il est le produit commun à toutes les boissons alcoolisées.



Il s'appelle Alcool Ethylique ou Ethanol. Il est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre, ou par distillation.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

- L'alcool n'est pas un aliment, mais un toxique. En quelques minutes, le sang le transporte dans toutes les parties de l'organisme.

Le corps l'élimine par l'intermédiaire de plusieurs organes : * Les poumons par l'air expiré (2%) * La peau par la sueur (1%) * Les reins par les urines (2%) * Le foie (90 à 95%) ☞ l'alcool est transformé au niveau du foie puis éliminé. Cette élimination est lente et toujours constante dans le temps quel que soit le type de boisson et la quantité bue.

☒ $\frac{1}{4}$ de litre de vin ou $\frac{1}{2}$ litre de bière nécessite 2 heures et demi pour que le corps puisse éliminer l'alcool contenu.

Rien ne permet d'éliminer plus rapidement l'alcool contenu dans le sang, ni faire du sport pour transpirer, ni boire du café, ni prendre plusieurs douches, ni sucer des bonbons.

☒ Seul le temps permet au foie d'éliminer à son rythme la quantité d'alcool ingérée.

EFFETS ET DANGERS DE L'ALCOOL

L'alcool détend et désinhibe.



À court terme et lorsqu'il est consommé à des doses importantes, il provoque un état d'ivresse et peut entraîner des troubles digestifs, des nausées, des vomissements...

Les risques sociaux : ☞ Diminution de la vigilance et des réflexes, somnolence ☞ Perte de contrôle de soi : actes de violence, perte de capacité à se défendre, risques sexuels, accidents graves de la route, accidents du travail...

Les risques sanitaires : ☞ Troubles digestifs ☞ Cancers de la bouche, de l'œsophage, de la gorge ☞ Maladie du foie (cirrhose) ☞ Maladie du pancréas ☞ Troubles du système nerveux ☞ Troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement).

☞☞☞ **Certaines personnes risquent de passer d'une consommation récréative contrôlée, à une consommation excessive non contrôlée.**

ATTENTION

Toutes les boissons alcoolisées ne contiennent pas la même quantité d'alcool.

☒ Une bouteille d'alcool indiquant 45° signifie que 45 centilitres d'alcool éthylique sont contenus dans une bouteille de 1 litre.



Boire de la bière fait uriner mais ce qu'on élimine c'est de l'eau et non de l'alcool. Plus on urine, plus on se déshydrate, plus on a soif et donc plus on boit.

EVITER LES RISQUES

Ne pas abuser d'alcool et suivre les repères de consommation suivants :



Si vous buvez

4 verres standard

vous avez dépassé le taux d'alcoolémie autorisé.

En France, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure à

0,5 g/l d'alcool dans le sang = 2 à 3 verres standard consommés en 1 seule fois.

Le taux d'alcoolémie est d'autant plus vite atteint que vous êtes à jeun, que votre taille est petite et votre poids léger.

Pour éliminer l'alcool consommé, l'unique moyen est d'attendre plusieurs heures en fonction du nombre de verres consommés (environ 1 heure par verre). Chacun réagit différemment selon sa corpulence, son état physique et psychique, selon que l'on est un homme ou une femme et le moment de la consommation.