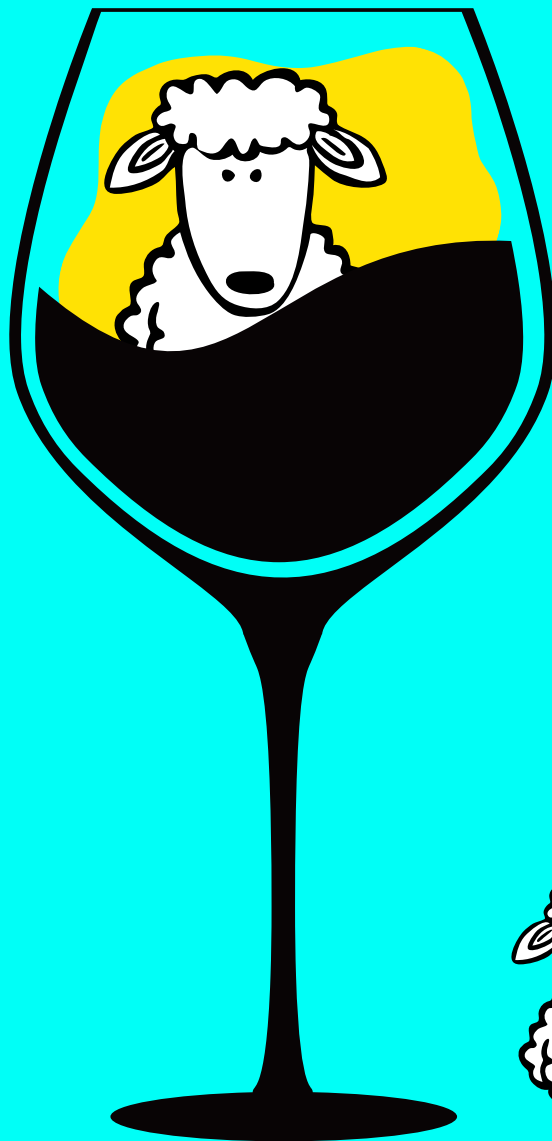
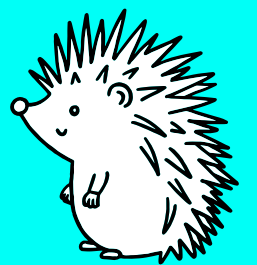


*Collection Drogues*

# ALCOOL



*présenté*



# PAR OVETS ET YOCH



# **OVETS, POURQUOI TU FAIS UN FLYER SUR L'ALCOOL**

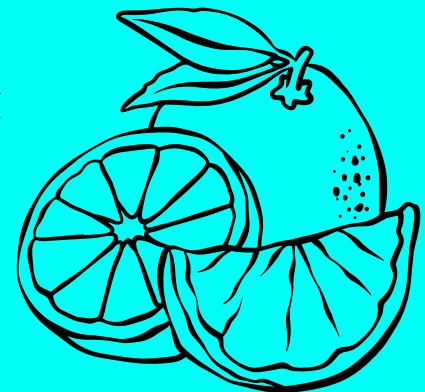
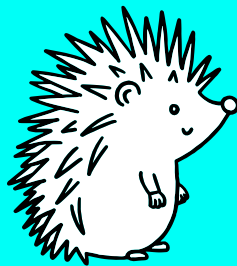


**PARCE QUE MÊME LÉGALE DANS DE  
NOMBREUX PAYS, L'ALCOOL, C'EST UNE  
DROGUE.**



**ET ON PEUT RÉDUIRE LES RISQUES  
AVEC TOUTES LES DROGUES !**

**ON LE TROUVE DANS DES BOISSONS COMME  
LA BIÈRE, LE VIN ET LES SPIRITUEUX. IL EST  
PRODUIT PAR LA FERMENTATION DES  
SUCRES PRÉSENTS DANS LES FRUITS, LES  
LÉGUMES ET LES CÉRÉALES.**



**POURQUOI LES GENS BOIVENT DE L'ALCOOL  
ALORS QUE LES DROGUES C'EST MAL ENFIN...  
TU VOIS CE QUE JE VEUX DIRE ?**



**LES GENS BOIVENT DE  
L'ALCOOL POUR  
DIVERSES RAISONS.**



**CERTAINS RECHERCHENT DES  
EFFETS COMME LA RELAXATION,  
LA DIMINUTION DU STRESS, LE  
PLAISIR SOCIAL, ET PARFOIS  
MÊME POUR CÉLÉBRER DES  
OCCASIONS SPÉCIALES.**

**CELA PEUT AUSSI AIDER CERTAINES  
PERSONNES À SE SENTIR PLUS À L'AISE DANS  
DES SITUATIONS SOCIALES.**

**D'ACCORD, MAIS L'ALCOOL FAIT PARTIE DE QUELLE FAMILLE DE DROGUES ET QUELS SONT LES RISQUES ?**



**L'ALCOOL FAIT PARTIE DES DÉPRESSEURS DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL. CELA SIGNIFIE QU'IL RALENTIT LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU ET DU CORPS. LES RISQUES ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL INCLUENT :**

**PERTE DE COORDINATION ET D'ÉQUILIBRE**

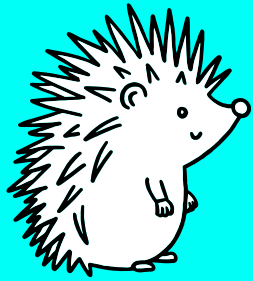


**PROBLÈMES DE SANTÉ COMME LES MALADIES DU FOIE, DES CANCERS, ET DES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES**

**RISQUES D'ACCIDENTS ET DE COMPORTEMENTS À RISQUE**

**DÉPENDANCE**

**EN CAS DE SURDOSE, UN COMA ÉTHYLIQUE QUI PEUT ENGENDRER UNE DÉPRESSION RESPIRATOIRE ET LE DÉCÈS**



# QUELS CONSEILS PEUX-TU DONNER POUR RÉDUIRE LES RISQUES ?

## SOUTIEN SOCIAL

ENTOURE-TOI DE PERSONNES DE CONFIANCE QUI  
PEUVENT T'AIDER SI TU AS BESOIN.

## CONNAÎTRE SES LIMITES

CHACUN RÉAGIT  
DIFFÉREMMENT À  
L'ALCOOL. APPRENDS À  
CONNAÎTRE TA  
TOLÉRANCE.

## ÉVITER LE BINGE DRINKING

BOIRE BEAUCOUP EN PEU  
DE TEMPS AUGMENTE  
LES RISQUES.



## NE JAMAIS BOIRE ET CONDUIRE

PLANIFIE TOUJOURS UN  
MOYEN DE RENTRER  
CHEZ TOI EN TOUTE  
SÉCURITÉ.

## HYDRATATION

ALTERNE LES BOISSONS  
ALCOOLISÉES AVEC DE  
L'EAU POUR RESTER  
HYDRATÉ.

## MANGER AVANT DE BOIRE

AVOIR DE LA NOURRITURE  
DANS L'ESTOMAC  
RALENTIT L'ABSORPTION  
DE L'ALCOOL.

# RÉDUCTION DES RISQUES

ÉVITE DE MÉLANGER L'ALCOOL AVEC D'AUTRES SUBSTANCES, NOTAMMENT LES OPIOÏDES ET LES BENZODIAZÉPINES, POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE TOXICITÉ HÉPATIQUE, D'INFARCTUS ET DE SURDOSE. LES MÉLANGES PEUVENT MULTIPLIER LES EFFETS DÉPRESSEURS SUR LE SYSTÈME NERVEUX CENTRAL.

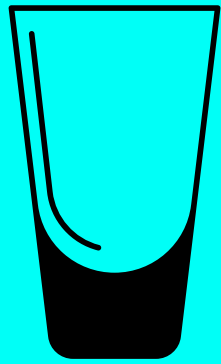
N'OUBLIE PAS, YOCH, L'IMPORTANCE DU SET AND SETTING : ASSURE-TOI D'ÊTRE DANS UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF ET DANS UN ENVIRONNEMENT SÛR ET CONFORTABLE AVANT DE CONSOMMER DE L'ALCOOL. CELA PEUT GRANDEMENT INFLUENCER TON EXPÉRIENCE ET RÉDUIRE LES RISQUES.

**fais le 112 ou 15**

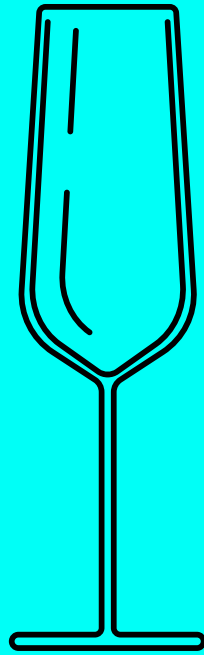
EN CAS DE SURDOSE, SI LA PERSONNE PERD CONSCIENCE ET NE RESPIRE PAS, APPELLE IMMÉDIATEMENT LES SECOURS. SI ELLE RESPIRE, ALLONGE-LA SUR LE CÔTÉ POUR ÉVITER L'ÉTOUFFEMENT ET ENLÈVE TOUT CE QUI POURRAIT GÊNER SA RESPIRATION (COMME DES VÊTEMENTS SERRÉS).



**RÉDUCTION DES RISQUES**



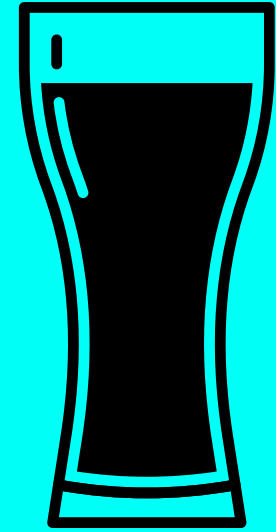
=



=



=



**3cl**

**10cl**

**10cl**

**25cl**

ALCOOL FORT

CHAMPAGNE

VERRE DE VIN

PETITE BIÈRE

**1 VERRE STANDARD = 1 UNITÉ D'ALCOOL**

**1 HEURE APRÈS LE DERNIER VERRE, LE  
CORPS COMMENCE À ÉLIMINER L'ALCOOL.**



**IL FAUT COMPTER UNE UNITÉ D'ALCOOL  
ÉLIMINÉE TOUTES LES 1 À 2 HEURES.**

# AUTO-ÉVALUATION DE MA CONSOMMATION D'ALCOOL

## AUDIT-C (Alcohol Use Disorder Identification Test) - OMS

QUESTION	1	2	3	4	5
À QUELLE FRÉQUENCE VOUS ARRIVE-T-IL DE CONSOMMER DES BOISSONS CONTENANT DE L'ALCOOL ?	JAMAIS	UNE FOIS PAR MOIS OU MOINS	2 À 4 FOIS PAR MOIS	2 À 3 FOIS PAR SEMAINE	AU MOINS 4 FOIS PAR SEMAINE
COMBIEN DE VERRES STANDARD BUVEZ-VOUS AU COURS D'UNE JOURNÉE ORDINAIRE OÙ VOUS BUVEZ DE L'ALCOOL ?	1 OU 2	3 OU 4	5 OU 6	7 À 9	10 OU PLUS
AU COURS D'UNE MÊME OCCASION, À QUELLE FRÉQUENCE VOUS ARRIVE-T-IL DE BOIRE SIX VERRES STANDARDS OU PLUS ?	JAMAIS	MOINS D'UNE FOIS PAR MOIS	1 FOIS PAR MOIS	1 FOIS PAR SEMAINE	TOUS LES JOURS OU PRESQUE

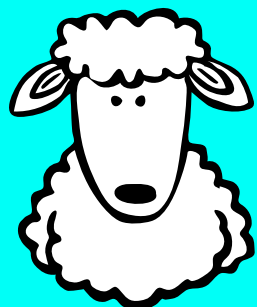
**Plus le score est élevé, plus le risque pour la santé et la sécurité augmente. Un score au-dessus de 4 pour un homme ou de 3 pour une femme indique un usage excessif d'alcool, voire un trouble avéré, nécessitant une évaluation plus approfondie.**

**Le questionnaire AUDIT-C peut être suivi par le questionnaire complet AUDIT à 10 questions.**

**CALCULE  
TON SCORE !**







**POUR PLUS D'INFORMATIONS  
SUR L'ALCOOL:**

*En français*

**WWW.MODUSVIVENDI-BE.ORG  
WWW.TECHNOPLUS.ORG**

*In English*

**WWW.EUROWID.ORG**



# Ovets Formation



**ovets\_and\_yoch**



**www.addictometre.fr**