



Alcool

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions



L'alcool est, tout comme le tabac, la drogue légale la plus largement consommée.

L'alcool est produit par la fermentation du sucre provenant de fruits et d'autres produits contenant du sucre (*pommes de terre, céréales ou maïs*). Il est consommé p. ex. sous forme de vin ou de bière. Fermenté, il peut être distillé en eau de vie ou autres spiritueux.



Substance active principale

- éthanol (*alcool consommable*)



Statut juridique

- légal
- vente et distribution interdites aux mineurs/es de moins de 16 ans
- taux d'alcoolémie autorisé pour la conduite de véhicules :
0,5 ‰ (0,2 ‰ pour les conducteurs/rices mineurs/es, les jeunes conducteurs/rices pendant la période d'essai, les conducteurs/rices professionnels/les accompagnateurs/rices lors de la « conduite accompagnée »)



Modes de consommation

- orale (*boissons, repas, composants de médicament*)



Début et durée des effets

- **début** : quelques minutes après la consommation, effet maximal après la consommation : 30 à 60 min
- **durée** : le taux d'élimination de l'alcool dans le sang est de 0,1 à 0,2 ‰ par heure



Effets

- stimulant, favorise le contact et le besoin de parler
- désinhibant, anxiolytique, relaxant musculaire
- stimule le désir sexuel
- sédatif, anesthésiant



Risques et effets secondaires

- diminution de la réceptivité et de la concentration
- la réactivité est limitée
- problèmes de coordination et d'équilibre, troubles de la parole
- augmentation de l'agressivité, violence (*comme agresseur/se et/ou victime*)
- l'esprit critique et la faculté de jugement diminuent, le goût du risque augmente, à savoir : comportements à risque (*p. ex. dans la circulation routière*), chutes, accidents, sexualité non protégée/ non désirée
- la température du corps chute, les vaisseaux sanguins se dilatent
- nausées et vomissements
- fatigue, endormissement
- troubles de la vue (*la « vue en tunnel », « voir double »*)
- perte de mémoire (*« oubli d'évènements », « blackout »*)
- « gueule de bois » (*le jour suivant*) : maux de tête, nausées, étourdissements, fatigue, humeur dépressive
- danger de mort : empoisonnement éthylique, hypothermie, paralysie respiratoire, arrêt respiratoire



Risques à long terme

- dépendance
- troubles du sommeil
- dépressions, anxiété, changement de personnalité
- troubles de la mémoire
- atteinte des organes (*foie, pancréas, circulation sanguine, tractus gastro-intestinal, cerveau, système nerveux e.a.*)
- cancers (*foie, sein, estomac, œsophage, larynx, cavité buccale et pharyngée e.a.*)



Bon à savoir ...

- ✓ L'alcool est un toxique cellulaire qui pénètre dans le sang via l'estomac et l'intestin. Il se répartit ensuite dans tout le corps, de telle sorte que tous les organes peuvent être atteints.
- ✓ Il n'existe pas de trucs et astuces pour accélérer l'élimination de l'alcool dans l'organisme. La plus grande partie de l'alcool est éliminée par le foie : ni le sommeil, le café, le sport ou l'air frais ne peuvent forcer l'élimination, même si le bien-être peut parfois subjectivement s'améliorer.
- ✓ Le sucre et l'acide carbonique accélèrent l'assimilation de l'alcool et ses effets. De plus, le goût sucré peut couvrir le goût de l'alcool et amener à une sous-estimation de l'effet.
- ✓ Pour une même quantité d'alcool consommée, les femmes ont généralement une valeur d'alcoolémie supérieure aux hommes. Cela est dû à la plus faible proportion de fluide corporel chez les femmes et à une élimination plus lente de l'alcool par le foie.
- ✓ Le poids corporel proportionnellement moins élevé chez les enfants et les jeunes mène à un effet (*drastique*) plus intense de l'alcool.
- ✓ La plupart des personnes, qui boivent excessivement de l'alcool, n'ont pas pour but de boire jusqu'à la perte de connaissance. Celles qui ont été hospitalisées pour empoisonnement éthylique, ont généralement sous-estimé l'effet de l'alcool.
- ✓ En cas de dépendance à l'alcool, un sevrage physique (*désintoxication*) doit toujours être réalisé sous surveillance médicale, car un arrêt brutal de la consommation d'alcool peut entraîner des symptômes de sevrage pouvant constituer une menace vitale.

Recommandations pour un usage responsable de l'alcool

- Pour la santé physique, il est préférable de ne pas consommer d'alcool. Ceux qui choisissent néanmoins de boire de l'alcool :
- Pour un/e adulte en bonne santé, une consommation à **faible** risque est considérée :
 - pour les hommes, maximum 2 verres standard par jour
 - pour les femmes, maximum 1 verre standard par jour
 - renoncer à la consommation d'alcool au moins 2 jours/semaine

Un verre standard est considéré comme un verre contenant entre 10 et 12 g d'alcool pur, p. ex. bière (0,3 l), vin (0,1 l), spiritueux (4 cl)



- ne pas boire trop ni trop rapidement (pas de jeux de « consommation », faire des pauses avec, p. ex. , des boissons sans alcool)
- ne pas avoir recours à l'alcool pour étancher la soif
- ne pas boire d'alcool quand une performance, des capacités de concentration et des réactions rapides sont demandées : circulation routière, au travail/à l'école, pendant le sport
- renoncer à l'alcool durant la grossesse et l'allaitement
- évaluer les risques de consommation d'alcool en cas de maladies avérées
- prendre soin les uns des autres tout en s'amusant ensemble (*fête, soirée-privée, etc.*) et chercher un moyen sûr de rentrer chez soi.

Faites des pauses de consommation, p. ex. renoncez à l'alcool pendant 4 semaines, testez vos habitudes de consommation et évaluez l'importance que l'alcool occupe dans votre vie (*si nécessaire, modifiez votre comportement en matière de consommation d'alcool*).

En cas de doute ou d'urgence, composez toujours le numéro d'urgence.



Signes d'une consommation à risque

- quand l'alcool joue un rôle de plus en plus important dans la vie (*forte envie de consommer*)
- quand malgré de mauvaises expériences avec l'alcool, on ne limite pas la consommation (*p. ex. oublis d'événements, disputes avec des amis/es ou la famille, violence*)
- perte de contrôle concernant le début et la fin de la consommation d'alcool :
 - si vous vous engagez plusieurs fois à ne pas boire d'alcool et que vous le faites malgré tout
 - si vous ne parvenez pas à limiter la quantité d'alcool lors d'une soirée
- si vous pouvez boire de plus en plus d'alcool sans vous enivrer (*accoutumance*)
- si vous avez besoin de toujours plus d'alcool pour obtenir l'effet souhaité (*augmentation de la dose*)
- consommation d'alcool dans des situations inappropriées, p. ex. :
 - quand une performance, concentration et réactivité sont requises (*circulation routière, travail/école, sport*)
 - pendant la grossesse
 - avec l'utilisation simultanée de médicaments
 - en cas de maladies existantes

Recommandation

Si un ou plusieurs de ces critères s'appliquent, vérifiez soigneusement votre comportement face à l'alcool et changez-le si nécessaire. En cas de besoin, une assistance supplémentaire est disponible (*médecins, centres de consultation, groupes d'entraide, etc.*).

Il n'y a pas de consommation de drogues légales et illégales sans risque !

Pour la consommation de chaque drogue légale et illégale, les effets subjectifs dépendent de divers facteurs (*forme de consommation, dose, âge, sexe, environnement, humeur, expérience et attentes*).

La consommation de toute drogue peut conduire à une dépendance.

L'usage de drogues légales et illégales n'est pas recommandé :

- à l'adolescence (*développement physique et mental*)
- dans la circulation routière et dans d'autres activités nécessitant un « esprit clair » (*p. ex. sports, conduite de machines, ...*)
- au travail/à l'école
- pendant la grossesse et pendant l'allaitement
- en cas de maladies existantes

De plus, une attention particulière est requise :

- si la qualité du produit est inconnue et ne peut pas être contrôlée
- lors d'une consommation mixte, p. ex. de l'alcool avec d'autres drogues
- lors de la prise simultanée de médicaments

Lorsque vous réalisez qu'une personne ne se sent pas bien après avoir consommé des drogues légales ou illégales, vous devez agir de manière responsable et vous occuper d'elle. En cas de doute, composez le numéro d'urgence et mettez en oeuvre les mesures de premiers secours.



112



Vous avez d'autres questions ?

Sie haben weitere Fragen?

Fro No



T. 49 77 77-55

frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu

cnapa - Centre National de Prévention des Addictions - 2024.
Ce dépliant est financé par le Fonds de lutte contre certaines
formes de criminalité.

CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

Offres :

Angebote:



www.cnapa.lu

INFORMÉIEREN • SENSIBILISÉIEREN • FORMÉIEREN • KOORDINÉIEREN

99, rue Andethana L-6970 Hosterf

T + 352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

Fondation | RCS Luxembourg G36

Anzeichen für riskantes Trinkverhalten

- Wenn Alkohol im Leben eine immer wichtigere Rolle spielt (*starkes Verlangen*)
- Trotz schlechter Erfahrungen mit Alkohol wird der Konsum nicht eingeschränkt (z. B. *Filmriss, Streit mit Freunden/Familie, Gewalttätigkeit*)
- Verlust der Kontrolle über Anfang und Ende beim Trinken:
 - wenn man sich z. B. mehrfach vornimmt, mal keinen Alkohol zu trinken und es dann doch tut
 - wenn man es nicht schafft, die Alkoholmenge an einem Abend zu begrenzen
- Wenn man immer mehr Alkohol trinken kann, ohne betrunken zu werden (*Gewöhnung*)
- Wenn man mehr Alkohol benötigt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (*Dosissteigerung*)
- Alkoholkonsum in unpassenden Situationen, z. B.:
 - wenn es auf Leistungsvermögen, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit ankommt (*Straßenverkehr, Arbeit/Schule, Sport*)
 - in der Schwangerschaft
 - bei gleichzeitiger Medikamenteneinnahme
 - bei Vorerkrankungen

Empfehlung

Wenn ein oder mehrere dieser Kriterien zutreffen, sollte man sein Trinkverhalten genau überprüfen und ggf. ändern. Bei Bedarf stehen dazu auch weiterführende Hilfen zur Verfügung (*Arzt/Ärztin, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, ...*).

Es gibt keinen Konsum von legalen und illegalen Drogen ohne Risiko!

Beim Konsum jeder legalen und illegalen Droge hängen die subjektiv empfundenen Wirkungen von verschiedenen Faktoren ab (*Konsumform, Dosis, Alter, Geschlecht, Umfeld, Stimmungslage sowie Erfahrung und Erwartung*).

Der Konsum jeder Droge kann zu einer Abhängigkeit führen.

Vom Konsum legaler und illegaler Drogen ist abzuraten:

- Im Jugendalter (*körperliche und psychische Entwicklung*)
- Im Straßenverkehr und bei anderen Tätigkeiten, die einen „klaren Kopf“ erfordern (z. B. *Sport, Bedienen von Maschinen, ...*)
- Am Arbeitsplatz / in der Schule
- Während der Schwangerschaft und der Zeit des Stillens
- Bei Vorerkrankungen

Zudem ist besondere Vorsicht geboten:

- Wenn die Qualität des Produkts unbekannt ist und nicht kontrolliert werden kann
- Bei Mischkonsum, z. B. beim Konsum von Alkohol und anderen Drogen
- Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten

Wenn man bemerkt, dass es einer Person nach dem Konsum von legalen oder illegalen Drogen nicht gut geht, sollte man verantwortungsvoll handeln und sich um sie kümmern. Im Zweifelsfall den Notruf wählen und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.



112

Gut zu wissen ...

- ✓ Alkohol ist ein Zellgift und erreicht über Magen und Dünndarm die Blutbahn. Daher verteilt er sich im ganzen Körper, sodass alle Organe geschädigt werden können.
- ✓ Es gibt keine „Tricks“, um den Alkoholabbau im Körper zu beschleunigen. Der größte Teil des Alkohols wird von der Leber abgebaut: Weder Schlaf, Kaffee, Sport noch frische Luft können den Abbau beschleunigen, selbst wenn sie subjektiv vielleicht das Wohlbefinden erhöhen.
- ✓ Zucker und Kohlensäure beschleunigen die Alkoholaufnahme und -wirkung. Außerdem wird durch Süße der Alkoholgeschmack überdeckt und die Wirkung dadurch oft unterschätzt.
- ✓ Frauen haben bei der gleichen konsumierten Menge meistens einen höheren Promillewert als Männer. Dies liegt am geringeren Anteil an Körperflüssigkeit bei Frauen und einem langsameren Alkoholabbau in der Leber.
- ✓ Das in der Regel geringere Körpergewicht führt bei Kindern und Jugendlichen zu einer (*ggf. drastisch*) stärkeren Wirkung des Alkohols.
- ✓ Der häufig benutzte Begriff „Komasaufen“ ist irreführend. Die meisten Jugendlichen, aber auch Erwachsene, haben nicht das Ziel, sich bewusstlos zu trinken. Diejenigen, die mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden, haben in der Regel die Wirkung des Alkohols unterschätzt.
- ✓ Bei einer Alkoholabhängigkeit sollte ein körperlicher Entzug (*Entgiftung*) immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, weil ein abruptes Beenden des Alkoholkonsums lebensbedrohliche Entzugssymptome auslösen kann.

Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol

- Für die körperliche Gesundheit ist es am besten, keinen Alkohol zu trinken. Wer sich dennoch für den Konsum von Alkohol entscheidet:
- Für gesunde Erwachsene gilt als risiko**ärmer** Konsum:
 - für Männer maximal zwei Standardgläser Alkohol pro Tag
 - für Frauen maximal ein Standardglas Alkohol pro Tag
 - an mindestens zwei Tagen pro Woche alkoholfrei bleiben

Unter einem Standardglas Alkohol versteht man ein Glas, das zwischen 10 und 12 Gramm reinen Alkohol enthält, z. B. Bier (0,3 l), Wein (0,1 l), Schnaps (4 cl).

- Nicht zu schnell und zu viel trinken (*keine Trinkspiele, Pausen machen, z. B. mit alkoholfreien Getränken*)



- Alkohol nicht als Durstlöcher nutzen
- Keinen Alkohol trinken, wenn Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen gefragt sind: Straßenverkehr, Arbeitsplatz/Schule, Sport
- In der Schwangerschaft und während der Stillzeit alkoholfrei leben
- Abklären, welche Risiken der Konsum von Alkohol bei vorliegenden Erkrankungen hat
- Beim gemeinsamen Feiern (*Fest, Party etc.*) aufeinander aufpassen und auf einen sicheren Heimweg achten.

Konsumpausen machen, z. B. 4 Wochen alkoholfrei leben und prüfen, inwieweit man an Alkohol gewöhnt ist und welche Bedeutung er hat (*danach ggf. Trinkverhalten verändern*).



Bei Notsituationen im Zweifel
immer den Notruf wählen.



Alkohol gehört neben Tabak zu den am häufigsten konsumierten legalen Drogen.

Er entsteht durch die Gärung von Zucker aus Früchten und anderen zuckerhaltigen Rohstoffen (*Kartoffel, Getreide oder Mais*) und wird z. B. in Form von Bier oder Wein konsumiert. Gegorenes kann zu Schnaps oder anderen Spirituosen gebrannt (*destilliert*) werden.



Hauptwirkstoff

- Ethanol (*trinkbarer Alkohol*)



Rechtlicher Status

- Legal
- Verkauf und Ausschank an unter 16-Jährige verboten
- Promillegrenze im Straßenverkehr: 0,5 ‰ (*0,2 ‰ für Minderjährige FahranfängerInnen in der Probezeit, BerufskraftfahrerInnen, Begleitpersonen während der „conduite accompagnée“*)



Konsumformen

- Oral (*Getränke, Speisen, Bestandteil von Medikamenten*)



Wirkungseintritt und -dauer

- Eintritt: einige Minuten nach dem Konsum; maximale Wirkung nach 30-60 Minuten
- Dauer: pro Stunde werden 0,1-0,2 ‰ Alkohol im Blut abgebaut



Wirkungen

- Anregend, gesteigerte Kontaktfreudigkeit und Redseligkeit
- Enthemmend, angstlösend, muskelentspannend
- Fördert sexuelles Verlangen
- Dämpfend, betäubend



Risiken und Nebenwirkungen

- Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit lassen nach
- Reaktionsvermögen ist eingeschränkt
- Koordinations- und Gleichgewichtsprobleme, Sprachstörungen
- Aggressivität steigt, Gewalt (*als Täter und/oder Opfer*)
- Kritik- und Urteilsfähigkeit nehmen ab, Risikobereitschaft steigt: riskantes Verhalten (z. B. *im Straßenverkehr*), Stürze, Unfälle, ungeschützter/ungewollter Sex
- Körpertemperatur sinkt, Blutgefäße weiten sich
- Übelkeit und Erbrechen
- Ermüdung, Einschlafen
- Sehstörungen („*Tunnelblick*“, *doppelt sehen*)
- Gedächtnisverlust („*Filmriss*“, „*Blackout*“)
- „Kater“ (*am Tag danach*): Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Müdigkeit, depressive Stimmung
- Lebensgefahr: Alkoholvergiftung, Unterkühlung, Atemlähmung, Atemstillstand



Langfristige Risiken

- Abhängigkeit
- Schlafstörungen
- Depressionen, Angststörungen, Persönlichkeitsveränderungen
- Gedächtnisstörungen
- Schädigungen der Organe (*Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz-Kreislaufsystem, Magen-Darm-Trakt, Gehirn, Nervensystem u. a.*)
- Krebserkrankungen (*Leber, Brust, Magen, Speiseröhre, Kehlkopf, Mund- und Rachenhöhle u. a.*)





Alkohol

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

