

alccool



Si vous consommez régulièrement
de l'alcool, faire des pauses de plusieurs
semaines pour déterminer la place que
la substance tient dans la vie quotidienne.

alcool



L'alcool est généralement bu. La substance active est l'éthanol. À dose modérée: détente, légère euphorie, désinhibition, facilitation des contacts, ralentissement des réflexes. À dose plus importante : somnolence, altération de la perception et troubles d'équilibre.



Les principaux risques sont des comportements irréflechés : circulation (accidents, également en tant que piéton ou cycliste), des pratiques sexuelles à risque, des comportements agressifs ou encore le risque d'être victime d'abus sexuels. Risques à long terme: dépendance psychique et physique, maladies et lésions organiques (foie, estomac, oesophage).



Ne pas boire de l'alcool pour étancher la soif. Ne pas boire d'alcool le ventre vide. Ne pas enchaîner plusieurs verres. Ne pas s'engager dans la circulation lorsque l'on est sous l'emprise de l'alcool.

Si vous consommez régulièrement de l'alcool, faire des pauses de plusieurs semaines pour déterminer la place que la substance tient dans la vie quotidienne (voir aussi le questionnaire AUDIT-C).



Discutez-en avec votre médecin ou adressez-vous aux services spécialisés - qu'il s'agisse de votre propre consommation ou de la consommation de quelqu'un de votre entourage. Les médecins et le personnel des services de consultation sont soumis au secret professionnel.

www.mag-net.eu

© 2014



MAG-Net2

FONDS DE LUTTE CONTRE CERTAINES FORMES DE CRIMINALITE

