

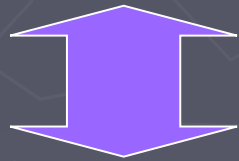
L'alcool

Juste un petit verre.....



Les types de consommateur d'alcool

- ▶ Abstinents 20 % (les bébés)
- ▶ Buveur „sociale” 60 %



- ▶ Buveur problématique 10 %



- ▶ Alcoolique 10 %

Pourquoi on boit?

- ▶ Parce que c'est bon:
 - ▶ Ça met de bonne humeur
 - ▶ Diminue la pression
- ▶ Bref: la boisson amène un état agréable

Rien n'est gratuit

- ▶ Les effets nuisibles de l'alcool
 - ▶ Les effets immédiats
 - ▶ Les effets à long terme
- ▶ Même la plus petite quantité fait du mal!

Les effets immédiats

- ▶ La concentration diminue
- ▶ Le temps à réagir devient plus long
- ▶ La vitesse de la capacité de réflexion diminue
- ▶ La sensation de danger réduit
- ▶ Rend courageux
- ▶ Les inhibitions diminuent
- ▶ Rend impotent

Les conséquences des effets immédiats

► Une part considérable

- des accidents du travail
- des accidents de la circulation
- des accidents de ménage
- des actes de violences
- des assassinats

se passent sous l'influence de l'alcool

Les effets à long terme

- ▶ Les maladies corporelles
- ▶ Les maladies d'esprit
- ▶ Les problèmes familiaux
- ▶ Les problèmes du travail

Les maladies corporelles

- ▶ La cirrhose du foie
- ▶ Les maladies cardiovasculaires
- ▶ L'atrophie des nerfs
- ▶ L'ulcère de l'estomac
- ▶ Les maladies du pancréas
- ▶ **L'impotence**

Les maladies d'esprit

- ▶ L'alcool peut causer l'imbécillité
- ▶ Peut provoquer la manie de la persécution
- ▶ Et la jalousie

Les problèmes familiaux

- ▶ La dégradation financière, la privation
- ▶ Le divorce, la famille décomposée
- ▶ Les enfants défavorisés
- ▶ Devenir sans domicile fixe
(60 à 80 % de ceux qui sont SDF, ont perdu leur logis à la suite de l'alcool!)



Les problèmes du travail

- ▶ L'absence
- ▶ Travailler en état de „la gueule de bois“
- ▶ Dégradation à l'échelle hiérarchique
- ▶ Rendement baissé
- ▶ Cause des accidents
- ▶ Chômage

Quelle est la mesure tolérable de la boisson?

On considère comme problème quand la mesure de la boisson dépasse:

21 unités par semaine pour les hommes

14 unités par semaine pour les femmes

et s'il n'y a pas au minimum 2 jours sans alcool par semaine

- ▶ 1 demi de bière = 1 verre de vin = un demi decilitre d'alcool = 2 unités

La situation devient grave :

- ▶ Si on dépasse la mesure ci-dessus
- ▶ On pense qu'on boit trop
- ▶ Les autres nous critiquent
- ▶ Les problèmes du travail se présentent
- ▶ On a des remords
- ▶ Mais quand même on est sur la brasse pour boire

Des opinions erronées I.

- ▶ En buvant de l'alcool je deviens plus fort, parce que boire c'est quelque chose de très viril.
- ▶ C'est un erreur: on devient plutôt impotent qui n'est pas une chose très virile.

Des opinions erronées II.

- ▶ Je connais bien ma capacité, je peux m'arrêter à n'importe quel moment!
- ▶ Il faut l'essayer, ce n'est pas facile!

Des opinions erronées III.

- ▶ Boire- c'est mon affaire privée, ça ne nuit à personne
- ▶ Seulement à la famille
 - à votre femme
 - à vos enfants
 - et à vos amis.....



Des opinions erronées IV.

- ▶ L'alcool chauffe
- ▶l'alcool ne chauffe pas parce qu'il dilate les veines et cause le refroidissement.

(les ivrognes se gèlent plus facilement)

Des opinions erronées V.

- ▶ L'alcool est bon pour guérir la grippe
- ▶ ... Ce n'est pas vrai parce que l'alcool affaiblit les défenses immunitaires, ainsi une simple grippe peut se transformer en pneumonie

Des opinions erronées VI.

- ▶ Les femmes deviennent alcooliques moins nombreuses, moins vite
- ▶ ... Par contre: elles se dégradent beaucoup plus vite

Des opinions erronées VII.

- ▶ Les remèdes universels: la graisse, le persil etc..
- ▶ ... Ils ralentissent l'absorption de l'alcool, donc on devient ivre plus lentement, mais le désenivrement est aussi plus lent
- ▶ „Les remèdes universels n'existent pas, si tu bois beaucoup, tu seras ivre!”

Des opinions erronées VIII.

- ▶ „A cause des problèmes d'alcool recourir au médecin: c'est une chose humiliante”
- ▶ Ce n'est pas facile d'avouer notre problème au docteur, mais beaucoup plus grave de se laisser dégrader



Le désenivrement

- ▶ L'alcool s'absorbe en 30 à 90 minutes
- ▶ 10 grammes par heure se désassimilent.
- ▶ C'est à dire: 5 bouteilles de bière se désassimilent en 12 heures, donc si on finit de boire à minuit et à midi on cause un accident du travail la sonde va „ exploser“!!!

Le traitement des problèmes d'alcool

- ▶ L'alcoolisme est difficile à traiter
- ▶ Plus tôt on commence le traitement plus efficace il sera.
- ▶ Si on voit le problème se manifester on doit recourir au médecin le plus tôt possible.

Répétition: il y a du mal, si

- ▶ On boit plus de 21 ou 14 unités par semaine.
- ▶ On juge qu'on boit trop
- ▶ Les autres nous critiquent
- ▶ Il y a des problèmes du travail
- ▶ On a des remords
- ▶ On est sur la braise pour boire