Alcool

ADDICTION | SUISSE

Et l'élimination de l'alcool?

Le taux d'alcool dans le sang monte vite et descend lentement. Il n'existe aucun truc pour accélérer l'élimination de l'alcool dans le corps. Le foie doit à lui seul éliminer la majorité de l'alcool. Très peu d'alcool est éliminé par la transpiration et la respiration.

Informations, aide et conseils

addictionsuisse.ch/aide

Bière
Alcopops
Dépendance
Binge drinking
Gueule de bois

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7
Tél. 021 321 29 11
www.addictionsuisse.ch

20.0300

L'alcool

La consommation d'alcool est très répandue dans notre pays. La plupart des gens boivent avec plaisir et modération sans que cela ne pose problème. Néanmoins, de nombreuses personnes ont une consommation problématique ponctuelle d'alcool ou un problème d'alcool. Il y en a qui consomment dans des situations dans lesquelles ils ne devraient pas (au travail, avant de conduire etc.), qui consomment ponctuellement beaucoup trop d'alcool (biture express, binge drinking), qui consomment globalement trop et d'autres qui souffrent véritablement de dépendance.

D'un petit verre au coma!

L'alcool a une influence sur la manière de se sentir, la perception de la réalité, l'attention, la coordination et la capacité de réaction. Les effets de l'alcool varient bien sûr en fonction de la quantité consommée mais pas seulement. Ils dépendent également de la personne et du contexte de la consommation.

Peu d'alcool peut avoir un effet relaxant et stimulant. Mais plus on consomme de l'alcool, plus il y a d'effets négatifs. En effet, la personne peut perdre le contrôle d'elle-même et facilement dépasser les limites. Elle risque de faire des choses qu'elle regrettera par la suite. Il est aussi possible que la personne vive un blackout et ne se souvienne plus de ce qu'elle a fait!

En grandes quantités, l'alcool peut agir comme un puissant poison qui peut mener au coma et à la mort.

Quand commence l'ivresse?

Beaucoup de gens pensent que le mot ivresse indique un état de forte alcoolisation. Alors que déjà peu d'alcool modifie l'état de santé et de conscience. 0,3‰ d'alcool dans le sang peuvent, par exemple, réduire l'évaluation des risques, allonger le temps de réaction et par conséquent augmenter le risque d'accidents. Et, selon le sexe et le poids, moins qu'une bière peut déjà suffir pour atteindre les 0,3‰.

En effet, le poids et le sexe jouent un rôle sur la force et la rapidité des effets de l'alcool. Les personnes légères seront plus sensibles à l'alcool que les personnes plus lourdes et les femmes supportent moins bien que les hommes, car le corps des femmes contient moins d'eau que celui des hommes.

L'alcool ne conserve … que les boîtes de conserve!

Consommé avec modération, l'alcool ne provoque en principe pas de problèmes. Mais il peut endommager pratiquement tous les organes, si on en consomme trop. L'abus d'alcool peut également conduire à une dépendance grave: la tête et le corps s'habituent à l'alcool et avec le temps, la consommatrice ou le consommateur devra boire de plus en plus pour ressentir les mêmes effets qu'au début.

Se sentir bien seulement en ayant bu peut déjà être le signe d'une dépendance. Celles et ceux qui ne réussissent à s'amuser qu'en ayant bu présentent déjà les symptômes d'une dépendance psychique.

De plus, la personne qui supporte bien l'alcool devra faire particulièrement attention car elle court le risque de trop consommer et d'endommager ses organes. En effet, les effets sur la santé sont tout aussi néfastes pour les personnes qui supportent bien que pour les autres.

Les jeunes et l'alcool

Les jeunes sont plus sensibles à l'alcool que les adultes. L'alcool peut, par exemple, abîmer plus rapidement le cerveau d'un adolescent que celui d'un adulte. Et plus le jeune commence tôt à boire régulièrement de l'alcool et à ressentir l'ivresse, plus il court le risque de développer un problème d'alcool à l'âge adulte.

Parce qu'on veut protéger la santé des jeunes, il est interdit dans notre pays de vendre de l'alcool aux jeunes en dessous de 16 ans et des alcools forts et alcoopops aux moins de 18 ans.

Edition 2025/Photo: Fotolia