Quelques conseils non exhaustifs, pour une consommation responsable !

- Essayez des jours sans alcool, faites des pauses !
- Changez de temps en temps vos habitudes et vos contextes de consommation.
- Sachez dire NON, si vous n'avez pas envie de consommer. Ne soyez pas un mouton, ne suivez pas le mimétisme culturel que la famille, le groupe, la société ou la pub voudrait vous imposer.
- Désaltérez-vous avec des boissons non alcoolisées.
- Soyez responsable de la gestion de vos consommations.
- Essayez plus souvent de vous amuser, de communiquer, de draguer, d'oser, de résoudre vos problèmes, vos souffrances sans alcool.
- Buvez lors de sorties, en alternance, boissons alcoolisées et non alcoolisées.
- Offrez des choix, aux amis que vous recevez, de pouvoir prendre des boissons alcoolisées ou non.
- Posez-vous des questions !

ON NE NAÎT PAS ALCOOLIQUE, ON LE DEVIENT !

Un usage excessif va créer des liaisons dangereuses pouvant aller jusqu'à la dépendance psychologique et/ou physique.

Plan de Cohésion Sociale de Florennes

Place de l'Hôtel de Ville 1
5620 Florennes
Tél. 071 68 14 64 - 071 681 469
0474 94 99 93

Si vous vous posez des questions ou pensez avoir un problème avec l'alcool, vous pouvez consulter le site www.automesure.com, un questionnaire vous est proposé à l'onglet DÉPENDANCE A L'ALCOOL. Vous pouvez également obtenir la version papier en contactant le Point Contact ALCOOL/DROGUES

Cela n'arrive pas qu'aux autres,
osez en parler franchement !
A votre médecin traitant,
aux professionnels de la santé.

Renseignements :
Dominique FASTREZ
Point contact Alcool – Drogues.
Tous les mercredis de 10 à 12 h en la salle annexe
de l'administration communale de FLORENNES
ou sur rendez-vous à convenir au 071 68 14 69 – 0474 94 99 93
pointcontactalcooldrogue@gmail.com

Avec le soutien de l'Administration communale de Florennes et de la Wallonie

Editeur responsable :
Frédérique SEYLER Présidente du conseil de l'action sociale et de la commission d'accompagnement du PCS.

POINT CONTACT ALCOOL-DROGUES

Prévention

L'alcool, c'est pas interdit d'en parler !

Quelques informations et suggestions pour vous aider à gérer votre consommation d'alcool, à réfléchir à vos comportements et vos habitudes de consommation.

Contact :
071 681 469
0474 949 993
pointcontactalcooldrogue@gmail.com

Avec le soutien de l'Administration communale de Florennes et de la Wallonie

Dans le cadre du Plan de Cohésion Sociale de Florennes

L'Alcool éthylique
(C2H5OH)

Il est défini comme : le produit chimique COMMUN contenu dans toutes les boissons alcoolisées. Il modifie la perception de la réalité (psychotrope). Il donne d'abord des effets et devient ensuite toxique

L'équivalence

Ce n'est pas plus grave de boire un verre de whisky que de boire un verre de bière. Mais ATTENTION La seule condition est que chaque verre devra être servi selon les normes HORECA.
A savoir :
25 cl pour une bière blonde à 5°.
10 cl pour un verre de vin à 12°.
3,5 cl pour un verre d' alcool dit fort à 38°.

Chaque verre contient 10 gr d'alcool pur :

Exceptions :
Pour les bières spéciales (20gr et plus), les cocktails ou autres préparations, le calcul est de : 10gr X le nombre de boisson alcoolisées qu'ils contiennent et les boissons alcoolisées servies dans des volumes beaucoup plus importants que les normes HORECA.

Calcul de l'alcoolémie

L'alcoolémie, c'est le nombre de grammes d'alcool par litre de sang, elle se calcule en pour mille (°/oo). Elle est à son maximum une heure après la dernière consommation si la personne a pris un repas et un quart d'heure si la personne consomme à jeun.
Le calcul :

Nombre de grammes d'alcool ingurgité
Poids x HOMME (0,7) ou FEMME (0,6)

Exemple : un homme de 75 Kg et une femme de 60Kgs qui consomment chacun 6 verres (60 gr)
Homme : 60 / 75 x 0,7 = 1,14 °/oo
Femme : 60 / 60x 0,6 = 1,66 °/oo
A consommation égale la femme aura toujours une alcoolémie supérieure à celle de l'homme !

On élimine au maximum environ 0,15 ‰ par heure (Courbe de WITMARK)

Dans l'exemple de consommation :

Il faudra à monsieur attendre environ **QUATRE heures** pour pouvoir conduire sa voiture en toute légalité (0,5 °/oo) sauf si il est en état d'ivresse. Il devra attendre environ **SEPT heures** pour avoir éliminé toute trace d'alcool dans son sang et ceci évidemment sans consommer d'alcool pendant ce temps. Pour madame, elle devra attendre **HUIT heures** avant de conduire (0,5°/oo) sauf si elle est en état d'ivresse. Il lui faudra **ONZE heures** pour avoir tout éliminé.

Différentes questions peuvent se poser

- Quand je consomme de l'alcool, je ne sais plus m'arrêter, pourquoi ?
- Qu'est ce qu'une consommation excessive d'alcool ?
- Qu'est ce que l' alcoolodépendance ?
- La famille souffre de l'alcoolisme d'un de ses membres, nous vivons en codépendance , qu'est ce et que peut on faire ?
- La femme et l'alcool, quel regard dans notre société ?
- Doit-on éviter toute consommation de boissons alcoolisées dès que l'on veut avoir un enfant ?
- Que veut dire boire avec modération ou boire de trop ?
- ...

Le point Contact Alcool – Drogues peut vous donner certaines pistes de réflexions et de réponses.