L'alcool



Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre, ou par distillation. L'alcool intervient dans la composition des boissons alcoolisées : vin, cidre, bière, boissons apéritives, liqueurs. L'alcool est un produit licite. La production, la vente et l'usage sont réglementés.

Effets et dangers de l'alcool :

Face à la consommation d'alcool, chacun réagit différemment selon sa corpulence, son état de santé physique et psychique, que l'on soit un homme ou une femme, et selon le moment de la consommation. Ce seuil de consommation dépend donc de la personne et du contexte. Quand la consommation s'effectue avec, avant ou après d'autres substances (médicaments, drogues), cette notion de seuil n'a plus cours. Boire une grande quantité d'alcool en peu de temps provoque une montée importante du taux d'alcoolémie. Seul le temps permet de le faire baisser. On compte qu'il faut environ une heure par verre absorbé. Si on boit sans manger, l'alcool passe d'un seul coup dans le sang et ses effets sont plus importants. Une seule dose, même faible, peut avoir des conséquences néfastes immédiates.

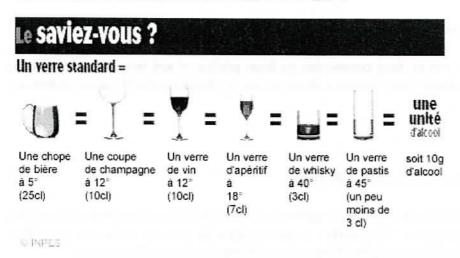
Sur le court terme, l'alcool entraîne l'ivresse, des comportements agressifs et peut favoriser la prise de risque sur la route (un accident mortel sur trois); 10 à 20 % des accidents du travail sont dus à l'alcool

A long terme, l'usager risque de développer de nombreuses pathologies : cancers (de la bouche, de la gorge, de l'oesophage, entre autres), maladies du foie (cirrhose) et du pancréas, troubles cardiovasculaires, maladies du système nerveux et troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement). La consommation excessive d'alcool est en cause dans plus de 20 000 décès. En France, 80 % des décès occasionnés par l'alcool concernent des hommes.

A ne pas consommer:

- o pendant l'enfance et la préadolescence
- o pendant une grossesse
- o lorsqu'on conduit un véhicule ou une machine dangereuse
- o quand on exerce des responsabilités qui nécessitent de la vigilance
- o quand on prend certains médicaments

Schéma représentant les différents taux d'alcool :



http://doctissimo.com/html/dossiers/alcool/alcool.htm

Il est important de rappeler les doses d'alcool à respecter :

- Chez l'homme: 3 verres d'alcool par jour maximum (soit 36 g d'alcool pur);
- Chez la femme: 2 verres d'alcool par jour maximum (soit 24 g d'alcool pur);
- Femmes enceintes, ados et enfants : consommation zéro.
- => Dans le prochain numéro retrouvez, en continuité, « Le Sida ».

Tu joues avec ta santé, tu joues avec ta vie !!!

E. BENIT