

Tu as besoin d'aide, d'être écouté ou de renseignements ?

LIGNES TELEPHONIQUES

TABAC INFO SERVICE

0 825 309 310

Du lundi au samedi - de 8h00 à 20h00
0,15 €/min

DROGUES INFO SERVICE

0 800 23 13 13

7 jours sur 7

Appel gratuit depuis un poste fixe
A partir d'un portable **01 70 23 13 13**
(prix d'une communication ordinaire)

FIL SANTE JEUNES

0 800 235 236

Tous les jours de 8h00 à minuit
Gratuit et anonyme

ECOUTE CANNABIS

0 811 91 20 20

7 jours sur 7 - de 8h00 à 20h00
Coût d'une communication locale
depuis un poste fixe

ECOUTE ALCOOL

0 811 91 30 30

7 jours sur 7 - de 14h00 à 20h00
Coût d'une communication locale
depuis un poste fixe

ECOUTE DOPAGE

0 800 15 2000

Du lundi au vendredi - de 10h00 à 20h00
Numéro vert gratuit depuis un poste fixe
Gratuit et anonyme

SIDA INFO SERVICE

0 800 840 800

Du lundi au samedi - de 8h00 à 20h00
Numéro vert gratuit depuis un poste fixe
Gratuit et anonyme
7 jours sur 7

Et toi,
tu sais
quoi sur
l'alcool ?

Et toi,
tu sais
quoi sur
le cannabis ?

Et toi,
tu sais
quelques
choses sur
les addictions
comportementales ?

Et toi,
tu sais
quoi sur
le tabac ?



7, rue de la Haye - BP 57
62193 LILLERS CEDEX
Tél. 03 21 54 60 70
www.cc-artois-lys.fr

Espace Jeunesse Artois-Lys
14, rue des Martyrs
62190 LILLERS
Tél. 03 21 54 72 80
saj@cc-artois-lys.fr

Avec le soutien de :



Et toi, tu sais quoi sur l'alcool ?

L'alcool, c'est quoi ?

L'alcool est obtenu par la fermentation de végétaux riches en sucres ou par distillation.

C'est une substance psychoactive, qui agit sur le système nerveux central.

La production, la vente et l'usage de l'alcool sont réglementés.

*Une substance psychoactive modifie l'activité mentale, les sensations et le comportement.
Son usage expose à des risques et à des dangers pour la santé et peut engendrer une dépendance*

Les effets de l'alcool

Chacun réagit à l'alcool différemment selon son état physique et psychique, selon le contexte, le moment, la fréquence de consommation et la quantité consommée.

Les réactions aux effets de l'alcool diffèrent selon que l'on est une femme ou un homme.

Les effets sont aussi fonction de sa corpulence, de ses rythmes biologiques, selon que l'on a mangé ou pas et pris des médicaments.

Sensation de détente
Désinhibition
Plaisir
Excitation

A forte dose : ivresse, vomissements, nausées, maux de tête, fatigue, déprime

Les risques de l'alcool

Avec l'alcool, plus on augmente les quantités, la fréquence et les occasions de boire, plus les risques sont importants, en particulier les risques immédiats (accidents domestiques, de la route, du travail, violences...)

Risques immédiats

Diminution de la vigilance et des réflexes, somnolence

Troubles digestifs

Perte du contrôle de soi : actes de violence, perte de capacités à se défendre, risques sexuels, accidents graves de la route...

Coma éthylique

A moyen terme

Risques d'apparition ou d'augmentation de troubles psychologiques.

Dépendance physique et psychique pouvant entraîner la détérioration des liens familiaux, sociaux.

Détérioration grave de la santé physique et mentale : cirrhoses, maladies neurologiques, cancers, démences...

Chez les femmes enceintes, risques pour le fœtus

Attention !

Le mélange d'alcool avec d'autres substances (cannabis, médicaments...) augmente les risques graves pour la santé.

Après une consommation d'alcool faible ou importante, il faut être vigilant en reprenant ses activités.

**En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,5g/l d'alcool dans le sang.
Soit 2 à 3 verres standard consommés en 1 seule fois.
Un verre standard =
10cl de vin à 12°
25cl de bière à 5°
3cl de whisky à 40° ...**

Tu as besoin d'aide, d'être écouté ou de renseignements ?

SITES INTERNET

www.filsantejeunes.com

Propose une documentation sur la santé des jeunes, des forums et la possibilité de questionner par courriels des professionnels de la santé

www.tabac-info-service.fr

Site dédié à l'arrêt du tabac qui propose des outils et des exercices interactifs pour faire le point sur sa dépendance, ses motivations pour arrêter de fumer et qui propose la possibilité d'un accompagnement interactif dans sa démarche d'arrêt.

www.inpes-santé.fr

Site à destination du grand public et des professionnels qui propose :

Programme de prévention (tabac, alcool, drogues, sida...)
Actions de communication
Publications (catalogue en ligne)