

**L'IVRESSE ET SES RISQUES****Pistes pour éviter les abus d'alcool****à l'intention des consommateurs d'alcool**

En Suisse, plus de 900 000 personnes boivent trop d'alcool au moins une fois tous les quinze jours. Or ces ivresses peuvent avoir de graves conséquences: chutes, accidents de la route, intoxications éthyliques, agressivité et autres comportements inadéquats. Ces exemples montrent que la consommation excessive d'alcool peut entraîner de nombreuses souffrances et des coûts importants.

La consommation modérée d'alcool n'est en principe pas source de problèmes pour un adulte. Elle peut cependant le devenir en cas de consommation excessive, même occasionnelle. C'est ce qu'on appelle une ivresse ponctuelle qui peut déboucher sur des accidents, des problèmes de santé et des problèmes sociaux.

Quelques trucs peuvent vous aider à éviter tout risque physique et psychique ou du moins à les limiter au maximum.

**L'alcool ne désaltère pas**

Si vous avez soif, commencez par vous désaltérer avec une boisson rafraîchissante sans alcool. Vous éviterez ainsi de consommer d'emblée beaucoup d'alcool. De plus, l'alcool ne désaltère pas mais provoque une déshydratation.

**Buvez lentement!**

En buvant lentement, vous boirez moins. De surcroît, vous ne surchargerez pas votre organisme, lui laissant ainsi le temps d'éliminer en partie l'alcool déjà ingéré.

**Entre deux, buvez aussi des boissons sans alcool**

Donnez-vous pour règle de consommer une boisson sans alcool après chaque boisson alcoolique. Il vous sera ainsi plus facile d'introduire des pauses prolongées dans votre consommation d'alcool et vous réduirez le risque d'en boire trop.

**Ne buvez pas d'alcool l'estomac vide**

L'alcool agit plus rapidement si l'on a l'estomac vide. Aussi, pour ne pas être tout de suite ivre, vous devriez manger quelque chose avant de boire de l'alcool.

**Décidez vous-même à quel rythme vous voulez boire**

Ne vous laissez pas influencer par le rythme de boire d'autrui. Terminez toujours votre verre avant de vous faire resservir. Il vous sera ainsi plus aisé d'évaluer combien d'alcool vous avez déjà bu.

**Ne buvez pas d'alcool en étant de mauvaise humeur**

L'alcool peut renforcer votre humeur du moment. Aussi devriez-vous renoncer à en boire si vous êtes de mauvaise humeur ou avez des soucis... L'alcool ne résout pas les problèmes!

**Au volant, pas d'alcool!**

Déjà avec quelques verres, l'alcool diminue votre perception et votre capacité de réaction. C'est pourquoi l'idéal est: au volant, pas d'alcool! Si vous souhaitez tout de même en consommer, il est mieux d'en rester à UN seul verre. C'est plus sûr! Car quand on accepte de consommer de l'alcool, on dépasse rapidement la limite de sécurité!

**Ne mélangez pas l'alcool à d'autres drogues ou à des médicaments**

La combinaison d'alcool et d'autres substances psychoactives telles que des médicaments ou du cannabis entraîne, même en faibles quantités, des effets imprévisibles.

**«Dans une fête, lorsque je commence à boire de l'alcool, je n'arrive souvent plus à arrêter et me saoule. Que puis-je faire là-contre?»**

**Vous avez pris conscience de votre difficulté à maîtriser votre consommation d'alcool. Pour comprendre ce mécanisme et réussir à changer d'attitude face à l'alcool, n'hésitez pas à demander de l'aide à un professionnel des questions d'alcool et de dépendance de votre région. A défaut, vous pouvez vous adresser à l'ISPA, qui vous communiquera volontiers des adresses pour votre région ([www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch) – tél. 021 321 29 85).**