

## QUELLES QUESTIONS SE POSER CONCERNANT SA PROPRE CONSOMMATION D'ALCOOL ?



- ▶ Etes-vous ivre de façon **régulière** ?
- ▶ Vous arrive-t-il de **boire plus que vous ne souhaiteriez** le faire ?
- ▶ Vous arrive-t-il de **regretter d'avoir trop bu** la veille ?
- ▶ Vous arrive-t-il de boire de l'alcool **quand vous êtes seul(e)** ?

▶ Avez-vous parfois besoin de boire de l'alcool pour **vous sentir mieux ou pour tenir le coup** ?

▶ Avez-vous déjà consommé de l'alcool **en même temps que d'autres produits** (cannabis, autres drogues) ?

▶ Avez-vous déjà eu des **problèmes après avoir consommé de l'alcool** : violence provoquée ou subie, blessure, accident de la route, conséquences sur les relations avec l'entourage, sur les études, etc..?

▶ Un(e) ami(e) ou un membre de votre famille s'est-il (elle) déjà **inquiété(e) de votre façon de boire** ?



Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs de ces questions,  **votre consommation d'alcool est peut-être problématique.**

**N'hésitez pas à en parler à un professionnel** : votre médecin, l'infirmière

scolaire ou le personnel de santé de votre lieu d'études ou de travail pourront vous écouter et vous aider si besoin.

Diminuer ou arrêter sa consommation n'est pas qu'une question de volonté, **un soutien est souvent indispensable.**

## CONTACTS UTILES

Pour obtenir des informations ou parler d'une situation qui vous préoccupe, la vôtre ou celle d'un proche, vous pouvez appeler :

### ▶ SERVICE DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE ASSNC

**25.50.61**

7 Ter, rue de la République  
BP P4 - 98851 Nouméa cedex  
Fax : **25.50.62**  
Email : prevention@ass-addictologie.nc

### ▶ DECLIC CONSULTATION JEUNES USAGERS (12-25 ANS) ASSNC

**25.50.78**

Entretiens gratuits sur rendez-vous  
Email : declic@ass-addictologie.nc

### ▶ ANTENNE DE KONÉ ASSNC

**42.58.85**

Immeuble Suzanne Maurice  
Appt n°11 - 98860 Koné  
Fax : **42.58.85**  
Email : addictologie.nord@ass.nc

### ▶ ASSOCIATION VIE SANS DROGUE (AVSD)

**26.21.14**

28, rue André Rolly - Magenta  
BP 14104 - 98803 Nouméa cedex

### ▶ DIRECTION DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE ET DE L'ACTION SOCIALE (DACAS)

**45.52.41**

Province des Îles Loyauté  
Hôtel de Province  
BP 50 - 98820 Wé

### ▶ DIRECTION DES AFFAIRES SANITAIRES ET SOCIALES ET DES PROBLÈMES DE SOCIÉTÉ (DASSPS) DE LA PROVINCE NORD

**47.72.30**

Hôtel de la province Nord  
BP 41 - 98860 Koné

### ▶ DIRECTION PROVINCIALE DE L'ACTION SANITAIRE ET SOCIALE (DPASS) DE LA PROVINCE SUD

**24.25.98**

Bureau d'Education Sanitaire et de Promotion de la Santé (BESPS)  
5, rue du Général Gallieni - Centre Ville  
BP 660 - 98845 Nouméa cedex

NOUVELLE CALEDONIE



## FAIRE LA FÊTE SANS PRENDRE DE RISQUES

- ▶ NOTIONS DE VERRES STANDARDS
- ▶ L'ALCOOL ET LA ROUTE
- ▶ L'ALCOOL ET LA FÊTE
- ▶ LE COMA ETHYLIQUE
- ▶ LES QUESTIONS À SE POSER



2009

Nouvelle-Calédonie

www.ass.nc



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie



## AUTANT LE SAVOIR...



### LE SAVIEZ-VOUS?

Il y a autant d'alcool dans chacun de ces verres.  
Un verre standard = 10 g d'alcool pur

### LE SAVIEZ-VOUS?

Une cannette de bière de 33 cl à 5° contient 13 g d'alcool pur, soit plus qu'un verre standard.



## L'ALCOOL ET LA ROUTE

► DÈS LE PREMIER VERRE, L'ALCOOL AGIT ET MODIFIE :

- La **vue** (vision trouble, double, champ visuel rétréci, notion des distances modifiée...).
- Les **réflexes** (temps de réaction plus lent).
- Le **comportement** (diminution de la peur et transgression des interdits).
- La **vigilance**

C'EST TON ZÈME VERRE, TU ES AU DESSUS DE LA LIMITE POUR CONDUIRE...

UN SECOND VERRE BU DANS LA DEMI-HEURE PEUT FAIRE MONTER L'ALCOOLÉMIÉ AU-DESSUS DU TAUX LÉGAL (0,5 g/l de sang) POUR LA CONDUITE D'UN VÉHICULE.

En Nouvelle-Calédonie, la conduite d'un véhicule (2 roues, voitures...) avec une alcoolémie supérieure à 0,5 g/l de sang est passible d'une contravention de 15 000 FCFP.

Au-delà de 0,80g/l ce n'est plus une contravention mais un délit pouvant entraîner :

- une **immobilisation du véhicule**,
- une **mise en cellule de dégrisement**,
- une **suspension administrative du permis de conduire**,
- une **peine d'amende et/ou de prison** (notamment en cas de récidive ou d'accident mortel) prononcée par le tribunal.

SI LE CONDUCTEUR A BU, IL N'A PAS DE HONTE À REFUSER DE MONTER DANS SON VÉHICULE.

VIENS, JE TE DÉPOSE !

J'MONTE PAS AVEC TOI, T'AS TROP BU, T'ES PAS EN ÉTAT DE CONDUIRE !



## NOUS SOMMES TOUS INÉGAUX DEVANT L'ALCOOL !

- À ALCOOLÉMIÉ ÉGALE, LE JEUNE COURT PLUS DE RISQUES QUE SON AÎNÉ.
- L'ALCOOLÉMIÉ VARIE SELON LE POIDS, LA TAILLE DE CHAQUE PERSONNE MAIS AUSSI SELON SON SEXE.
- À POIDS ÉGAL ET À CONSOMMATION D'ALCOOL IDENTIQUE, L'ALCOOLÉMIÉ DE LA FILLE SERA PLUS ÉLEVÉE QUE CELLE DU GARÇON.

PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT, IL NE FAUT PAS BOIRE D'ALCOOL !



## L'ALCOOL ET LA FÊTE

► QUELQUES CONSEILS

- Ne laissez pas l'alcool gâcher la soirée.
- Alternez boissons alcoolisées et boissons sans alcool
- Pensez à boire de l'eau pour éviter la déshydratation et l'envie de boire toujours plus d'alcool.

ALLO TAXI ?



## LE COMA ÉTHYLIQUE

► COMMENT SAVOIR SI LA PERSONNE EST DANS LE COMA ?

- Vérifiez qu'elle **respire**.
- Vérifiez si elle est **consciente ou non** (pincez-la et si elle ne réagit pas, prévenez au plus vite les secours).
- **Faites le 15 ou le 18** (ces numéros sont gratuits) ou appelez le médecin ou le dispensaire le plus proche.

► LES GESTES QUI SAUVENT

En attendant les secours :

- Il ne faut **pas laisser la victime sur le dos** ou à plat ventre !
- En effet, dans cette position **elle peut s'étouffer**.
- Il faut la mettre en **position latérale de sécurité (P.L.S.)**.
- Il faut **couvrir la victime avec une couverture ou un vêtement** car l'alcool fait baisser la température du corps.

IL FAUT LE SAVOIR : ON NE DOIT PAS LAISSER SEUL QUELQU'UN QUI TOMBE K.O. À CAUSE DE L'ALCOOL. IL EST PEUT-ÊTRE EN COMA ÉTHYLIQUE !



LA POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ QU'EST-CE QUE C'EST ?  
C'est une position dans laquelle la victime est placée **sur le côté, tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol**.



UN DERNIER VERRE ?

!

## NE JAMAIS OUBLIER

SI VOUS AVEZ TROP BU, VOUS POUVEZ :

- AVOIR DES PERTES DE MÉMOIRES POUVANT ALLER JUSQU'AU TROU NOIR.
- AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS NON PROTÉGÉS.
- ÊTRE VIOLENT OU VICTIME DE VIOLENCES.

TOUS CES RISQUES SONT RÉELS ET N'ARRIVENT PAS SEULEMENT AUX AUTRES. ALORS POUR QUE LA FÊTE RESTE UNE FÊTE, SOYONS TOUS RESPONSABLES !!!

NON MERCI, JE DOIS REPRENDRE LA ROUTE.

