



ES-TU COOL AVEC L'ALCOOL ?

À l'aide, tes parents
veulent te parler !

ES-TU COOL AVEC L'ALCOOL?

EDITO

A L'AIDE ! UNE INFO SUR L'ALCOOL... !

L'alcool ? C'est sympa.
Et boire un verre entre amis, c'est super convivial.

Cela dit, pour être cool avec l'alcool, faire preuve d'intelligence n'a jamais fait de mal à personne.

Car ce qui est moins cool, ce sont tous les problèmes liés à une consommation exagérée d'alcool : les copains malades ou dans le coma, les accidents de scooter ou de voiture, un rapport sexuel non protégé...

Sans parler de papa et maman qui t'attendent derrière la porte en rentrant...

Pour faire bon ménage avec l'alcool, lis les quelques pages qui suivent. Et fais-toi ta propre opinion. En toute liberté.

Colophon

Cette édition est une initiative informative de la Fédération Belge des Vins et Spiritueux, rue de Livourne 13 b 5, 1060 Bruxelles, qui entend favoriser une consommation d'alcool responsable.

Editeur responsable:
Jean-Jacques Delhaye,
rue de Livourne 13 b 5, 1060 Bruxelles

Copyrights: Tous droits réservés.

Plus d'infos et réactions ?
Surfez sur www.educalcool.be

4

L'ALCOOL, C'EST QUOI EN FAIT ?

(Quels sont ses effets sur ton organisme ?)

© BENNY DE GROVE

8

AVEC MODÉRATION, S'IL TE PLAÎT !

(Parce que c'est indispensable !)

© BENNY DE GROVE

20

CONNAIS-TOI TOI-MÊME

(Comment te positionnes-tu ?)

© BENNY DE GROVE

24

BOIRE & CONDUIRE !

(Totalement incompatible !)

30

BONS PLANS POUR UNE SUPER SOIRÉE (Quelques conseils pour passer une bonne soirée entre copains)

36

CONCLUSION

L'ALCOOL, C'EST QUOI EN FAIT?

COMMENT FABRIQUE-T-ON DE L'ALCOOL?

L'alcool est une substance obtenue suite à un processus naturel de fermentation par les levures du sucre contenu dans les fruits, les céréales, etc. Ce processus de fermentation s'interrompt lorsque les levures n'ont plus de sucre pour se nourrir ou que la teneur en alcool devient trop élevée (+/- 15% d'alcool). Pour obtenir une boisson plus forte en alcool, il faut distiller le produit qui a fermenté. Exemples : des céréales fermentées pour créer de la vodka, du sucre de canne fermenté pour fabriquer du rhum.

QUELS SONT LES EFFETS DE L'ALCOOL SUR TON ORGANISME ?

Que se passe-t-il dans ton corps lorsque tu absorbes une boisson alcoolisée ?

Après un passage rapide dans l'œsophage, celle-ci atterrit dans ton estomac où environ 20% de l'alcool sera déjà absorbé par le sang. Le reste passe dans l'intestin où il est complètement absorbé. Du sang, il passe alors en partie vers le foie, où l'alcool va être partiellement et progressivement décomposé, métabolisé. Une partie de l'alcool afflue vers ton cerveau en environ 15 minutes et l'imprègne, ce qui implique que tu deviens plus ou moins rapidement « sous influence ». Le temps d'absorption de l'alcool dépend notamment de ce que tu as mangé : un petit hamburger ou un super steak frites ? Il faut également que tu saches que l'alcool influence le fonctionnement de ton cerveau. Si tu bois, à l'occasion, une ou deux boissons alcoolisées avec tes amis, cet effet devrait être minime...tu te sentiras légèrement euphorique, peut-être même sans t'en apercevoir. L'effet de l'alcool dépend aussi de ta constitution et est en principe toujours plus prononcé chez les jeunes et chez les filles que chez un homme adulte et bien costaud. En tout état de cause, tu n'auras plus les réflexes nécessaires pour conduire ou effectuer des travaux qui demandent de la précision ou de la concentration.



QUE SE PASSE-T-IL SI TU BOIS TROP ?

Lorsque tu bois trop de boissons contenant de l'alcool, ton cerveau est imprégné ; ce qui modifie ton humeur, ton comportement, ta motricité.

Très progressivement et souvent sans que tu n'en prennes conscience, tu perds tes repères, tu commences à dire n'importe quoi, tu perds ton sens critique, mais surtout ta concentration, ta vigilance diminuent. Plus tu bois, plus cet effet est prononcé et tu finis par ne plus pouvoir te contrôler. Tu es trop « parti » pour ça !

Mais attention, tu dois savoir qu'une surconsommation d'alcool est toujours toxique, parfois dangereuse, voire mortelle !

Garde toujours à l'esprit que plus tu es jeune, plus vite tu seras bourré et plus les conséquences seront importantes et irrémediables.



FRÉDÉRIC (17) RACONTE :

**QUI A ENVIE DE PASSER POUR UN
BOUFFON AUX YEUX DE SES POTES ?**

"Hier, après l'école, je suis allé boire un verre avec quelques copains. On fait ça tous les vendredis soirs, c'est devenu une vraie tradition. Entre quatre heures et six heures et demie, on boit donc quelques verres et on plaisante au sujet des profs et de tout ce que nous avons fait dans le courant de la semaine. En général, c'est vraiment cool ! Combien je bois ? C'est toujours très raisonnable, car je fais attention ! Dans de telles conditions, mes parents l'acceptent. D'ailleurs, quand ils avaient mon âge, ils faisaient la même chose. Mais ils ont été très clairs sur un point :

si je conduis après avoir bu ou si je rentre une seule fois bourré, les vendredis entre amis, c'est fini ! Mais entre nous, aucun de mes copains ne boit plus que de raison quand on se retrouve. Qui a envie de passer pour un bouffon aux yeux de ses potes ?"

Il ira loin, ce Frédéric !

**AVEC
MODÉRATION,
S'IL TE PLAÎT !**

PARCE QUE C'EST INDISPENSABLE !

UN DERNIER POUR LA ROUTE ?

CERTAINEMENT PAS, C'EST DÉBILE !

Il y a des vérités qui sont bonnes à dire et à assener. Même si elles sont connues de tous depuis toujours.

MA PREMIÈRE CUITE CHARLOTTE (16) TÉMOIGNE

«Voilà. C'était hier. Cela m'était déjà arrivé de boire de l'alcool pendant des fêtes... mais jamais autant que cette fois-ci. Je suis là, à papoter avec mes amis, et j'ai mal à la tête, je ne vous dis pas... Mes parents m'ont surprise cette nuit et ils sont vraiment fâchés. Il paraît que j'ai pleuré, c'est ce que des amis m'ont raconté. C'est vraiment bizarre, parce que moi, je ne me souviens de rien.»

© BENNY DE GROVE

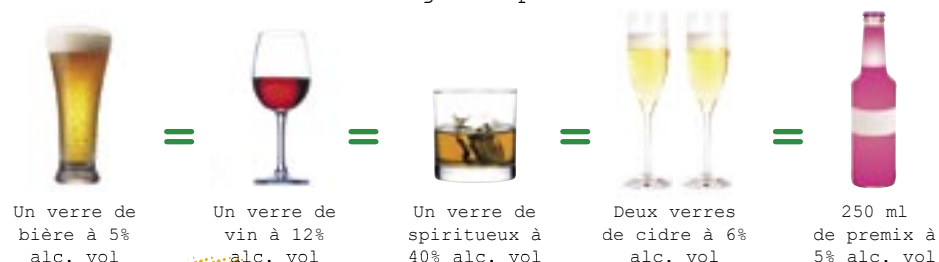
BOIRE RAISONNABLEMENT, C'EST COMBIEN ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS - www.who.int) n'aborde pas la consommation à faible risque pour un jeune. Il doit réduire sa consommation de boissons alcoolisées au maximum et s'en abstenir avant 16 ans.

Lorsqu'une personne consomme des boissons contenant de l'alcool, ce qui est important à savoir pour ne pas faire du tort à sa santé, c'est la quantité d'alcool pur qu'elle peut consommer par jour pour rester dans la zone à faible risque !

L'Organisation Mondiale de la Santé estime qu'une « consommation à faible risque » devrait s'élever au maximum pour

- un homme : à 24 grammes par jour d'alcool pur avec une abstinence totale de deux jours par semaine
- une femme : à 16 grammes par jour d'alcool pur avec une abstinence totale de deux jours par semaine.



Il est bon de savoir qu'il y a environ autant d'alcool :

- dans un verre de bière (33 cl à 5% d'alcool)
- que dans un verre de vin (12 cl à 12% d'alcool)
- ou dans un verre de spiritueux (4 cl à 40% d'alcool)
- quant au cidre, qui se boit généralement dans un verre de 12 cl
- ou encore pour une bouteille de 25 cl de premix.

Lis bien l'étiquette, le pourcentage d'alcool d'une boisson alcoolisée peut varier en fonction du type de boisson, de 2,5 % à 55 %.

Tu en auras vite compris l'importance !



© BENNY DE GROVE

“BINGE DRINKING”

AU SECOURS ! MES AMIS SE SAOULENT JUSQU’À ROULER SOUS LA TABLE !

Une beuverie qui tourne mal... un grand classique qui fait malheureusement trop souvent la une des journaux. Parce que oui : ça existe ! C’est le dernier truc à la mode :

le « binge drinking » ou comment boire comme un trou jusqu’à tomber dans les pommes. Ces fêtes d’un genre particulier sont organisées autant par des jeunes idiots que par des adultes pervers, en général en fin de semaine : il s’agit d’avaler le plus de boissons alcoolisées possible et donc de s’enivrer dans le laps de temps le plus court possible. Certains vont même jusqu’à compter le nombre de verres qu’ils arrivent à ingurgiter à l’heure. Tout y passe, bière, cidre, vin, spiritueux et même parfois des mélanges !

Preuve de courage ou d’idiotie ? L’avis du médecin :

« C’est grave, c’est complètement idiot et surtout, c’est se détruire et mettre sa vie en danger.

L’alcool est avant tout synonyme de convivialité, de plaisir, et doit le rester. Trop c’est trop ! Les beuveries de ce type peuvent avoir des conséquences très graves. Il faut savoir que l’alcool pris en quantités exagérées peut engendrer des troubles digestifs graves comme la pancréatite aiguë qui peut être mortelle. De plus, quand on ingurgite des quantités astronomiques d’alcool en très peu de temps, on risque le coma éthylique qui n’est pas toujours réversible. »

Par ailleurs, lorsqu’on commence à s’adonner très jeune - et de manière régulière - à des beuveries du style binge drinking, le risque de développer une dépendance à l’alcool et même une débilité mentale irréversible est bien réel. Tu as peut-être déjà entendu tes parents ou des amis parler d’une famille où tout se dégrade parce que l’un des partenaires a sombré dans l’alcoolisme chronique.

LES CONSÉQUENCES DÉSAGRÉABLES D'UNE NUIT DE BEUVERIE PAS JOLI JOLI LA FILLE QUI VOMIT

Certains jeunes se mettent à boire exagérément soit pour imiter les autres, soit le plus souvent en raison de leur timidité et de leur anxiété d'être plongés dans la société. Mais boire de grandes quantités d'alcool en peu de temps n'est pas sans conséquences... et il est des circonstances où c'est vraiment peu réjouissant, en particulier lorsqu'on passe des sensations d'euphorie aux vomissements. Vider son estomac sur le pantalon de ce super mec avec qui l'on danse et que l'on est en train de draguer est pour le moins très humiliant. Ces vomissements sont l'expression d'une intolérance digestive, voire d'une « gastrite alcoolique aiguë ». Des douleurs peuvent persister et être le signe d'une ulcération qui devra être soignée sans attendre.

MANON (20) TÉMOIGNE : "C'EST À CE MOMENT-LÀ QUE J'AI VRAIMENT EU HONTE DE MOI."

"Tout a commencé le jour de mes dix-huit ans. Après, ça n'a pas arrêté : tous les samedis soirs, je buvais jusqu'à ce que je m'écroule. La quantité d'alcool que je parvenais à absorber me paraissait inimaginable. Je mesure 1m73 pour à peine cinquante kilos.



Pendant les premiers verres, tout allait bien. Je me sentais toute-puissante, super créative et très spirituelle. Les gens autour de moi n'en pouvaient plus de rire des blagues que je racontais. Mais après encore quelques verres, tout ça devenait de moins en moins raffiné et je baragouinais plus qu'autre chose. En y repensant maintenant, ça m'embête d'imaginer que, tous les week-ends, je me ridiculisais

aux yeux de tous. Mais ce qui me gêne le plus, ce sont les émotions démesurées qui accompagnaient ce genre de moments. Parfois, je me sentais devenir agressive, je commençais à crier, à frapper, à démolir des objets autour de moi... Mais le plus souvent, c'est de la tristesse que je ressentais, je pleurais comme une Madeleine et je m'agrippais à des inconnus, des garçons et des filles pas >>

>> toujours très recommandables. Le dimanche, je me réveillais avec la gueule de bois et je me sentais nulle et coupable. J'ai fonctionné à ce régime trop longtemps, jusqu'à ce qu'un dimanche, je me réveille à l'hôpital. J'avais bu jusqu'à en perdre connaissance. Et c'est à ce moment-là que j'ai commencé à réfléchir sérieusement. Je me suis rendu compte que personne n'avait envie d'avoir parmi ses amis et connaissances quelqu'un qui boit plus que de raison. J'ai donc cessé ces beuveries sans limite. Cela ne m'empêche pas de boire un verre le samedi soir. Mais je m'arrête à temps. Je ne veux pas devenir une épave. La leçon a porté ses fruits et j'ai décidé de boire avec modération. Si je devais éprouver des difficultés à modifier mon comportement face à l'alcool, j'oserais en parler à un proche de confiance. J'ai appris qu'on avait toujours le choix de boire ou de ne pas boire."

Manon a eu un problème. Est-ce que tu te reconnais dans cette situation ? Ou certains de tes amis ? Ose en parler à un proche de confiance. Tu trouveras plus d'infos en page 23.

ATTENTION, DANGER !

Garçon, fille, si tu éprouves des difficultés face à l'alcool, tu t'exposes à pas mal de déconvenues, mais aussi à des risques importants aux conséquences irréversibles : tu peux développer une agressivité verbale ou physique, tu risques des problèmes de santé mentale, des troubles fonctionnels jusqu'à des problèmes au niveau sexuel, tu risques de souffrir de sautes d'humeur, d'instabilité ou de fatigue chronique qui peuvent te conduire à une profonde dépression.

Fais donc attention, si boire de l'alcool est une chose qui compte dans ta vie, tu risques d'en payer les conséquences. Celles-ci se manifesteraient au niveau de tes études, de ton boulot, de tes amis que tu risques de perdre, de tes finances. Imagine-toi un seul instant, impliqué dans un accident sur la voie publique, la police constatant que tu as trop bu..., bonjour les dégâts. Voir page 28.

LE MYTHE DES REMÈDES DE GRAND-MÈRE

Une sérieuse « virée » le samedi soir, outre les risques encourus, équivaut la plupart du temps à une gueule de bois carabinée le dimanche matin. Est-ce que j'irais mieux si je me mettais des compresses sur le front ? Ou si pour suivre les bons conseils de tante Jeanne, je faisais la guerre à la gueule de bois à coups de hareng mariné sur mon estomac redevenu « sobre » ? L'avis du médecin :

"L'abus d'alcool déshydrate le corps, et le cerveau souffre d'un manque d'eau. Quand on a bu peu d'eau mais beaucoup d'alcool pendant toute une soirée, le lendemain, >>



>> le cerveau « cogne » littéralement contre la boîte crânienne. Et c'est comme ça pour tout le reste de la journée. Pendant cette journée, tu connaîtras également des difficultés de concentration car l'abus d'alcool affecte temporairement la mémoire, et on sait par ailleurs très bien que les alcooliques chroniques perdent la mémoire avant même d'être atteints d'une maladie grave et insidieuse.»

Au bistrot, avec tes amis, ne bois pas que de l'alcool, alterne avec de grands verres d'eau. Un bon point de repère : fais suivre chaque verre d'alcool par une grande boisson sans alcool.

Et évite surtout les mélanges à risques. Enfin, bois quelques verres d'eau juste avant de rencontrer les copains mais aussi avant

d'aller dormir. Que dois-je faire si malgré tout j'ai la gueule de bois ? Reste au lit le plus longtemps possible, prends un petit déjeuner consistant, ne bois pas de café, mais plutôt un jus de pommes et mange des fruits frais en quantité. Docteur, ne pourriez-vous pas me prescrire une pilule anti-gueule de bois ? "Depuis la nuit des temps, les hommes tentent de concocter des « remèdes miracle ». Cela va du gel douche aux pilules, des boissons aux poudres ou à la cuillère d'huile... Aucun de ces moyens n'est efficace. Il n'existe pas de remède miracle pour éviter la gueule de bois. Et il faut surtout éviter l'aspirine ou autres médicaments qui comportent un risque d'hémorragie digestive aiguë. »



BLACK-OUT : J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE

L'abus d'alcool peut provoquer ce qu'on appelle un « black-out » ; il s'agit d'un dysfonctionnement temporaire du cerveau. On ne se rend compte de rien au moment même. Mais le lendemain matin, on ne se souvient plus de ce qui s'est passé la veille. Docteur, quand on a un « trou noir », cela veut-il dire qu'on risque à terme de se retrouver dans un hôpital psychiatrique ? "Non, il ne s'agit pas de cela. Boire de façon immodérée peut provoquer une rupture dans la transmission d'informations de la mémoire

à court terme vers la mémoire à long terme. En fait, plutôt que le black-out (oubli total), la situation la plus fréquente est celle d'un oubli partiel des événements. En cas d'oubli partiel, on se souvient de la soirée par bribes. Ce que tu ne dois surtout pas oublier, c'est que s'il t'arrive plusieurs fois de faire l'expérience d'oublis totaux ou partiels, cela aura des conséquences irréremédiables à long terme sur ton cerveau." N'oublie pas que les cellules du cerveau, comme celles de la rétine, ne se régénèrent pas, c'est-à-dire que lorsqu'elles sont mortes, elles sont mortes.

CONNAIS-TOI TOI-MÊME.

À PARTIR DE QUAND TON CORPS ET/OU TON ESPRIT SONT-ILS DÉPENDANTS DE L'ALCOOL ?

- Lorsque ton corps proteste parce que tu ne bois plus d'alcool.
- Lorsque tu ne te sens plus bien sans alcool.
- Lorsque tu commences à présenter des symptômes de manque : tu transpires, tu as la nausée, tu dors mal, tu es constamment angoissé, instable, fatigué.
- Lorsque tu as tellement besoin d'alcool que tu n'as plus le moindre contrôle sur ta consommation.

PAR AILLEURS, N'OUBLIE PAS QUE :

- Lorsque tu combines alcool, drogues, certains médicaments, énergisants... là, tu es sur un terrain vraiment miné. Il existe entre ces types de produits une interaction certaine et les effets néfastes sont démultipliés. A nouveau : s'il t'arrive fréquemment de combiner ces produits, parles-en avec un adulte en qui tu as confiance (médecin, parent, professeur,...).
- Lorsqu'une personne est enceinte, le fœtus est sous influence directe et les risques de malformations ou de dépendance sont extrêmement importants. L'alcool dans ce cas est à proscrire.

COMMENT TE POSITIONNES-TU PAR RAPPORT AUX AFFIRMATIONS SUIVANTES ?

1. Je bois au moins trois fois par semaine.
2. Mes amis me disent que je bois trop.
3. Ces derniers temps, ça ne me préoccupe plus vraiment.
4. Il m'arrive parfois de picoler en douce.
5. J'éprouve des difficultés à m'arrêter : après le premier verre, il m'en faut vite d'autres.
6. Je pense souvent à l'alcool.
7. Lorsque je bois, je mange trop peu.
8. Depuis que je bois plus, j'éprouve des difficultés à me concentrer.
9. Je me sens parfois coupable d'avoir bu.
10. Sous l'influence de l'alcool, je fais parfois des choses que je regrette par après.
11. Je pense que je bois trop.
12. J'ingurgite des boissons contenant de l'alcool pour retrouver mon calme.
13. Lorsque je sais que je ne vais pas pouvoir boire pendant une soirée parce que je conduis, je préfère rester à la maison.
14. À l'école, mes amis m'ont dit plus d'une fois que je puais l'alcool.

“LORSQUE MON AMI NE BOIT PAS, IL SE SENT MAL DANS SA PEAU. EST-IL DÉPENDANT POUR AUTANT ?”

Nous ne sommes pas tous égaux face à la dépendance. Certains y sont sensibles, d'autres pas. Certaines personnes ont cette prédisposition dans leurs gènes. D'autres n'ont jamais appris à boire de l'alcool avec modération. D'autres encore souffrent d'une dépendance héréditaire ou sociale.

Si tu constates qu'un ami boit trop ou qu'il s'enivre pour se sentir bien, parles-en avec lui, avec ses parents, accompagne-le chez un médecin ou chez un psychologue. Ces derniers sont tenus à un devoir de discrétion.

PARLER AVEC MES PARENTS ?

Parler libère.
Mais parler de ta consommation d'alcool avec tes parents n'est pas folichon. Tu as l'impression que ce type de discussion risque de déraper. Peut-être ont-ils déjà remarqué que quelque chose cloche et ne savent-ils pas comment t'en parler. Si tu abordes le sujet avec eux, veille à rester calme et confiant. Fais-leur comprendre que tu apprécies leur présence et que tu as besoin de leur aide. Ça les touchera énormément.

Cherche avec eux les raisons de ta dépendance à l'alcool et essayez de trouver une solution. Tu ne peux vraiment pas en parler avec tes parents ? Consulte un médecin ou un éducateur.

Boire ne résoudra pas tes problèmes ! En cas de coup dur ou de cafard, sache que boire ne t'aidera pas à surmonter cette épreuve.



BOIRE OU CONDUIRE : TOTALEMENT INCOMPATIBLE !

Boire un verre, ça peut être chouette. Mais on a beau examiner le problème dans tous les sens, boire ET conduire ne font pas bon ménage. Soyons clairs, que tu aies prévu de rentrer à la maison en rollers, à vélo, à scooter ou même dans la voiture d'un copain ne change rien à l'équation : dès que tu as (ou qu'il a) bu, tu es en danger sur la route.

Quoi que tu conduises (scooter, vélo...) tu ne peux pas avoir légalement plus de 0,5 gr pour mille d'alcool dans le sang - on y est très, très vite...

La règle absolue est qu'on ne peut pas conduire après avoir consommé une boisson alcoolisée !

Statistiquement, un pourcentage important des accidents mortels survenant sur la route impliquent un conducteur qui a bu.

Pas de témérité déplacée.

"Boire ou conduire, il faut choisir !" : cela fait peut-être ringard, mais respecter cette règle, c'est vraiment

une question de survie.

Ah ! Encore une chose :

ne monte jamais dans une voiture dont le conducteur a bu. Jamais. Rentre à pied, prends le bus ou téléphone à tes parents ou à un ami ou encore dors sur place.



L'ALCOOL INFLUENCE TES CAPACITÉS À CONDUIRE

Voici quelques exemples parmi d'autres qui devraient te faire réfléchir :

TES RÉFLEXES SONT PLUS LENTS.

Quand tu as bu, tes réflexes sont plus lents que lorsque tu es sobre. Et dans une situation d'urgence à vélo ou sur ton scooter, ce laps de temps, même très court, peut faire toute la différence entre la vie et la mort.

TA VUE BAISSÉ.

Quand on a bu, on a tendance à regarder uniquement droit devant soi. On est donc moins attentif à ce qui se passe à sa gauche et à sa droite. C'est comme si on se trouvait dans un tunnel à hauts risques.

THIERRY (16) A TESTÉ SES RÉFLEXES :

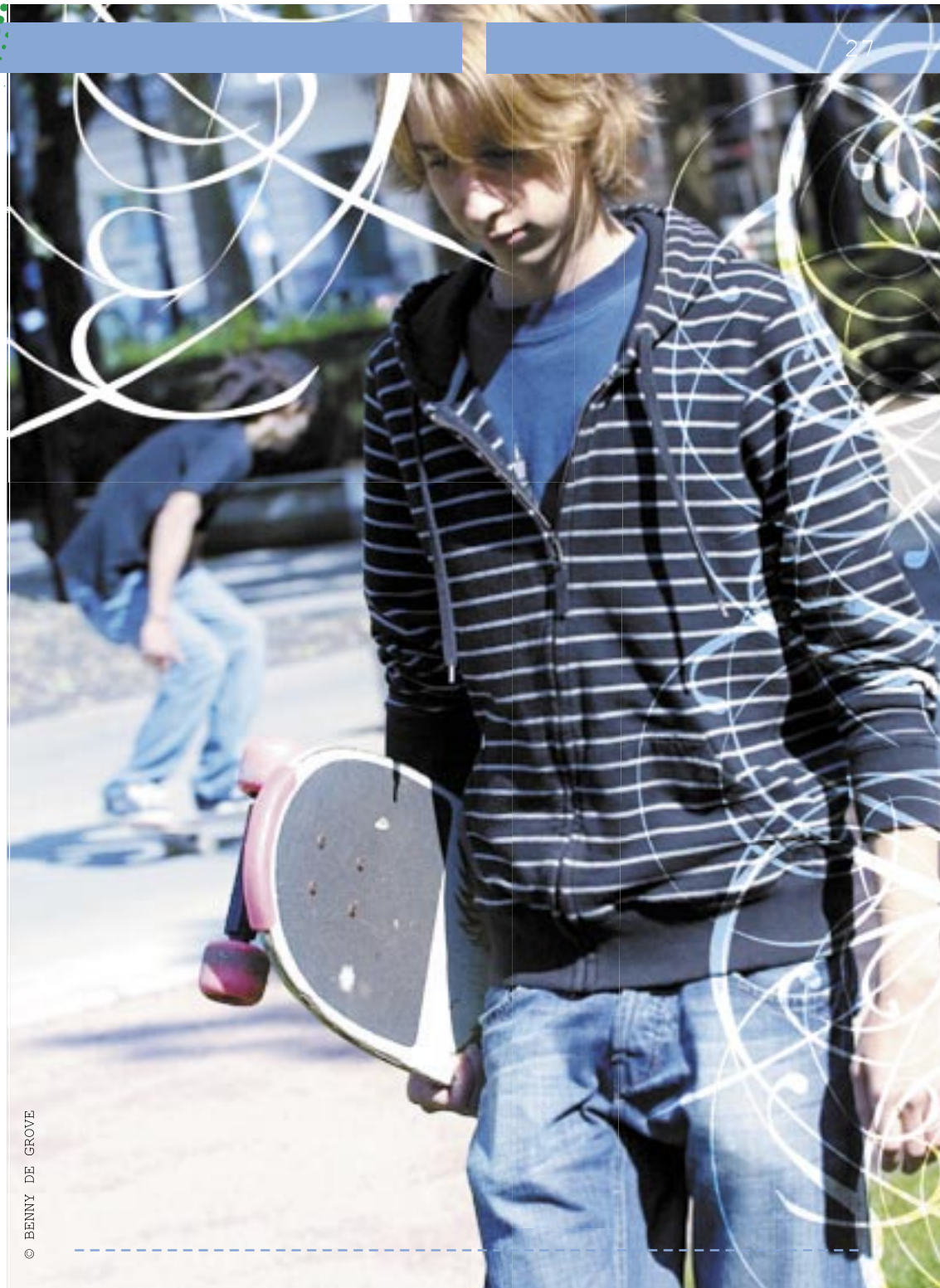
Thierry adore le skate. Dès qu'il a un moment de libre, il le passe sur la rampe. "Un jour, on a joué à un jeu pas très futé", dit-il. "On avait décidé d'un parcours, on le faisait, on buvait un coup et on recommençait. Et encore. Et encore. Ce n'était pas croyable la différence que cela faisait. Après le deuxième verre, je n'en touchais plus une, alors que d'habitude, je suis toujours le plus rapide. Conclusion, performance zéro, nada, niente. » Et, après trois verres, Thierry s'est pris une solide gamelle. Résultat : trois points de suture. "Conclusion, on ne joue plus à ce jeu. Et puis, il n'y a pas photo : quand je suis sobre, je suis le plus rapide du coin !"

TA CONCENTRATION DIMINUE.

L'excès d'alcool rend somnolent et diminue la concentration. Le danger est toujours présent, même lorsqu'il y a peu de trafic : tu as un sentiment de toute puissance, tu penses que rien ne peut t'arriver. La perte de concentration ou de jugement est à l'origine de nombreux accidents : comme une voiture qui, sur une route totalement calme, rate un tournant et frappe un arbre de plein fouet.

TU DEVIENS TROP CONFIANT.

Sous l'influence de l'alcool, très souvent, on ose prendre plus de risques. Tu te sens devenir plus téméraire, tu conduis de façon plus imprudente et tu évalues mal les situations.



NINA (18) TÉMOIGNE :

"C'était en pleine nuit, après une soirée d'enfer. J'étais fatiguée, je n'avais qu'une seule idée en tête : rentrer à la maison. Mais il n'y avait plus de bus. Et je n'ai pas pensé à téléphoner à mes parents. L'ami d'un ami m'a proposé de me ramener chez moi dans sa nouvelle voiture. Je me réjouissais de monter dans son petit bolide. Mais il ne m'a pas fallu longtemps pour constater qu'il avait trop bu pour conduire. Il n'arrivait pas à rouler droit, et quand il parlait, on comprenait à peine ce qu'il disait. Plus question de descendre : il refusait obstinément de s'arrêter. Tout ce qu'il trouvait à dire était que je n'étais qu'une poule mouillée. Je n'ai jamais été aussi soulagée d'être arrivée

à la maison. Une chose est sûre : plus jamais, je ne monterai dans la voiture de quelqu'un qui a bu !

Maintenant, j'essaie toujours de fixer à l'avance qui d'entre nous ne va pas consommer de boissons alcoolisées pendant toute la soirée. Ce n'est pas grave et c'est même sympa de prendre ses responsabilités de temps en temps. Quand c'est à moi d'être sobre, je m'éclate quand même toute la soirée sur la piste de danse. J'en profite à fond et tous mes sens sont en éveil. Et alors, j'observe tous les trucs bizarres que font les gens qui ont bu. Les autres pensent ce qu'ils veulent, mais moi, je trouve ce genre d'expérience vraiment enrichissante."

PAYER LES POTS CASSÉS

Si jamais tu te fais pincer par la police à conduire ton scooter, ton vélo, ou tout autre véhicule en état d'ivresse, attends-toi à une addition plus que salée. En effet, l'IBSR (Institut Belge de Sécurité Routière) nous signale que les tarifs en vigueur sont valables pour tout moyen de transport. Pour 2007, ils sont de :

0,5 à 0,79 pour mille	de 137,5 à 2.750 euros
0,8 - 1,19 pour mille	de 1.100 à 11.000 euros et trois mois de retrait de permis de conduire
1,2 pour mille et plus	de 1.100 à 11.000 euros et un minimum de trois mois de retrait de permis

© BENNY DE GROVE

VOICI QUELQUES SITUATIONS QUI POURRAIENT ARRIVER :

- Si tu as bu et que tu provoques un accident, les assurances ne remboursent rien. Elles peuvent même se retourner financièrement contre toi et/ou tes parents.
- En fonction des circonstances et de ton âge, tu peux risquer d'être déchu du droit de conduire pour toute ta vie, d'avoir un casier judiciaire et dans le pire des cas, les récidivistes passeront un moment en prison à méditer sur leur sort.

BONS PLANS POUR UNE SUPER SOIRÉE.

QUELQUES CONSEILS POUR PASSER
UNE BONNE SOIRÉE ENTRE COPAINS



Tu veux organiser une fête mémorable ? Arrange-toi pour faire des invitations aussi inoubliables que le sera ta soirée. Une invitation qui en jette, c'est la première étape d'une soirée réussie. Exemple : tes potes sont plutôt métal ou skaters ? Pas la peine de leur envoyer une invit fleur bleue. Ça risquerait de les faire marrer.

ASTUCE N°1 : Trouve ou compose une invitation appropriée.

Les infos de base qui doivent s'y trouver : date, lieu et heure de début. Tes parents t'ont imposé une heure limite ? Indique-la. C'est la meilleure façon d'éviter les disputes pendant la soirée. Tes parents sont au courant, n'est-ce pas ? Vous vous êtes mis d'accord sur le nombre d'amis à inviter ? Et sur qui va tout ranger le lendemain ? Tu préfères organiser ta fête dans une salle ?

Ajoute un plan d'accès sur l'invitation. Demande aussi une confirmation à tes invités, pour savoir s'ils viendront ou pas. De cette façon, tu pourras t'organiser au mieux et évaluer correctement les quantités de boissons et de nourriture à prévoir. Peut-être as-tu décidé de demander à tes amis d'apporter une contribution ? Penses-y : quand l'un apporte une bouteille, l'autre amène quelques paquets de chips... C'est une bonne manière de ne pas devoir tout payer de ta poche.

ASTUCE N°2 : Pars le plus tôt possible à la recherche d'un bon DJ.

Mettez-vous d'accord sur le genre de musique à passer, pendant combien de temps et comment il sera rémunéré. Tu préfères demander à un de tes amis d'assurer la musique ? Arrange-toi pour avoir une bonne sono. Et pense à prévenir tes voisins ! S'ils sont prévenus, ils risquent moins d'être dérangés : il n'y a rien de pire que d'être surpris par ce genre d'événement. Dans tous les cas de figure, le mieux, c'est de les inviter. Tu verras, ils sont chouettes, les voisins !

ASTUCE N°3 : Prends tes responsabilités d'hôte ou d'hôtesse. Tu remarques qu'un de tes amis boit de trop ? N'hésite pas et fais-le lui remarquer. Installe-le/la à l'aise dans une chambre séparée pour désaouler un peu et sers-lui quelques verres d'eau pétillante glacée. Tu es intervenu trop tard et ton ami est complètement rond ? Ne le laisse pas repartir, mais préviens ses parents et dis-leur qu'il dormira chez toi.

ASTUCE N°4 : Prévois des boissons non alcoolisées. Évidemment, une chouette fête va souvent de pair avec quelques verres. Pas de problème. Avant que la fiesta ne commence, ou tout au début, décidez ensemble qui conduira au retour. Ensuite, pendant toute la soirée, sers aux conducteurs responsables des boissons sympas et sans alcool.



COMMENT PASSER UNE BONNE SOIRÉE QUAND ON CONDUIT ?

“SI JE CONDUIS, C’EST MON CHOIX DE NE BOIRE QUE DE L’EAU ET DU COLA.”

ASTUCE N°1 : Lance-toi un défi. Tu as des vues sur quelqu'un ? Cela fait des mois que tu rêves de « conclure » comme on dit dans Les Bronzés ? Eh bien, pourquoi pas ce soir ? Arrange-toi avec le DJ, prends ton courage à deux mains et lance-toi.

ASTUCE N°2 : Enivre-toi de musique. Certains morceaux te rendent complètement dingue, n'est-ce pas ? Donne ta liste perso au DJ, demande-lui de les jouer bien fort et laisse-toi aller.

ASTUCE N°3 : Il y a un humoriste de talent qui sommeille en toi ? Lâche-toi et fais-en profiter la foule. Pendant la semaine qui précède la fête, réfléchis à la manière de faire pleurer de rire ton auditoire. Rassemble de bonnes blagues, des traits d'esprit hilarants et fais-le marrer. Autre option : fends-toi d'un petit discours et arrange-toi pour broser le portrait de tout le monde...

APPRENDIS À DIRE 'NON'.

Tu connais la chanson : il y en aura toujours qui essayeront de te faire boire vite fait quelques verres cul sec. "Allez, un petit coup, ça ne fait pas de mal ! Regarde-toi ! T'oses pas. L'eau c'est bon pour les plantes !" Ne prête pas attention à leurs idioties. En clair, ce que nous voulons dire, c'est ceci : les gens qui vont chercher à te forcer à faire quoi que ce soit, ces gens-là, ne sont jamais, (on insiste) jamais cool. Par contre, si toi tu leur dis non, alors, chapeau !

LE SEXE, C'EST MIEUX AVEC L'ALCOOL ?



NE PERDEZ PAS LA TÊTE PENDANT L'AMOUR

Lorsqu'on a trop bu, on évalue mal les risques. Et il arrive que des amants un peu trop éméchés oublient d'utiliser un préservatif avec les conséquences que l'on peut deviner.

Le risque d'attraper une maladie sexuellement transmissible est notamment plus important.

Même quand vous avez trop bu, essayez de garder la tête froide.



MELISSA (18) TÉMOIGNE :

"MA SOIRÉE CATASTROPHE"

"Nous avons fait une fête pour les quarante ans de mon père. J'avais un petit copain depuis trois semaines. J'étais encore vierge et je voulais y aller en douceur parce qu'il me semblait que la première fois, ça pouvait faire mal.

Je voulais donc attendre d'être vraiment prête. Mais bon, c'était une super fête et nous avons bu quelques verres. Tout le monde était un peu bourré, mon copain et moi compris. Après la fête, mon copain et une amie sont restés dormir. Nous sommes montés et je me sentais super bien. Mon amie a dormi dans la chambre de ma sœur et mon copain a dormi dans mon lit. Tout à coup, j'ai eu très chaud et je me suis sentie un peu bizarre. Il est venu dans le lit et nous avons commencé à nous faire des câlins. Et une chose en a amené une autre. À cause de l'alcool, je ne savais plus trop ce que je faisais. Et

au bout du compte, on a fait l'amour. Je ne me rappelle pas vraiment de tout... sauf d'une chose : deux jours plus tard, mon copain m'a quittée.

Il avait sans doute eu ce qu'il voulait."



CONCLUSION

Maintenant que tu en sais un peu plus
Maintenant que tu connais les limites à ne pas dépasser
Maintenant que tu connais les risques encourus, ...
T'es cool avec l'alcool !

N'hésite pas à partager tes connaissances avec tes
copains, tes amis, ta famille, ...
Tu peux être fier de toi !

Boire une boisson contenant de l'alcool n'est pas un
problème, mais ce n'est pas non plus une solution.

T'ES COOL AVEC L'ALCOOL ?
SURFEZ SUR WWW.EDUCALCOOL.BE