



# info drogues



Généviève Landry,  
coordonnatrice

## COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES AVEC L'ALCOOL ?

**Drogue légale, mais non dépourvue de toxicité et de risques liés à sa consommation, l'alcool (éthanol ou alcool éthylique) est un déprimeur du système nerveux central (ralentit l'activité du cerveau et de certains systèmes du corps humain : respiratoire, cardiaque, locomoteur, etc.).**

**Bien que toute consommation de drogues légales ou illégales comporte des risques et que seule l'abstinence permet de les éviter totalement, voici quelques conseils qui peuvent réduire ces risques :**



Il est fortement recommandé d'éviter tous les mélanges de substances (drogue légale, drogue illégale et médicaments) avec l'alcool et particulièrement de l'alcool avec les substances suivantes : autres déprimeurs du système nerveux central (benzodiazépines [classe de médicaments servant à traiter les problèmes de sommeil, l'anxiété et l'épilepsie], GHB, poppers, méthadone, héroïne, etc.)



Il est préférable d'alterner la prise de boissons alcoolisées avec celle de boissons non alcoolisées (eau, jus, etc.) afin de prévenir la déshydratation et de rendre les lendemains de veille moins pénibles.



Il est fortement recommandé d'éviter de consommer de l'alcool fabriqué de façon artisanale, car l'innocuité de ces boissons est très variable.



Il est suggéré de ne jamais consommer une grande quantité d'alcool rapidement (calage). Cette pratique risque d'entraîner un coma éthylique (grave intoxication se traduisant par une perte de conscience qui, à son tour, peut mener au décès par arrêt respiratoire).



Faites attention à vous entre amis : ne laissez jamais une personne ivre au froid (dehors ou dans une voiture l'hiver) ou seule. Une personne fortement intoxiquée risque aussi de s'étouffer avec ses vomissements si elle est couchée et sans surveillance.



Il est illégal de prendre le volant après avoir consommé de l'alcool au-delà de la limite permise et la quantité pour atteindre cette limite est variable d'une personne à une autre. Il est même fortement conseillé d'empêcher une personne ivre de prendre la route, car en cas d'accident, l'individu qui a laissé cette personne prendre le volant peut être reconnu responsable. ■

### SOURCES

BEN AMAR, M. (2004).  
LA POLYCONSOMMATION DE PSYCHOTROPES  
ET LES PRINCIPALES INTERACTIONS PHARMA-  
COLOGIQUES ASSOCIÉES. MONTRÉAL :  
COMITÉ PERMANENT DE LUTTE À LA TOXICO-  
MANE

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ  
MENTALE (2007, 22 FÉVRIER). PARLONS  
DROGUES.  
[ EN LIGNE ] [http://www.camh.net/fr/About\\_](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_alcohol_fr.html)  
[Addiction\\_Mental\\_Health/Drug\\_and\\_](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_alcohol_fr.html)  
[Addiction\\_Information/about\\_alcohol\\_fr.html](http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Drug_and_Addiction_Information/about_alcohol_fr.html) ]

MODUS VIVENDI (2002).  
CARNET DE RÉDUCTION DES RISQUES :  
ALCOOL. BRUXELLES : ÉDITION F. HARGIA  
MODUS VIVENDI 67.