

Carrefour alcool

Bons réflexes

- Se fixer des limites
- alterner avec des softs, boire de l'eau
- Etre attentif aux autres
- Débanaliser les excès
- Faire preuve d'assertivité
- Prendre du bon temps, même sans alcool !

Conso Responsable : 3 critères

- Produit
- Contexte
- Individu

Phases de l'ivresse

- Excitation
- Ebriété = alterner avec softs
- limite lourde
- soirée foirée et lendemain foireux
- danger maximum : coma, trou noir, mort

Freins et influences

- Notion d'Unité standard : qtté éthanol, produit par fermentation ou distillation. (voir Bar-Ô-Mètre)
- Physiologie : âge, sexe, taille, masse, foie, ...
- Culture, folklore

Réflexion à considérer comme une ressource et non une contrainte

Culture du produit : drogue sociale

- fête, convivialité, copains, ...
- le jeune est adulé et décrié

jeunes, alcool & société

- expérimentation et transgression > construction identitaire
- cortex préfrontal, siège inhibition immature <25 ans. Cerveau émotionnel prend le dessus.
- Modif comportements : ivresses banalisées / (pré)soirées / sens de la fête

Quelques chiffres

- 82% Belges 15 ans et +
- 14% boit quotidiennement
- 6% boit trop (14 verres femmes et 21 verres hommes / semaine)
- le Belge est dans le peloton de tête mondial (puis Autriche et France. Moyenne de 12,6 l alcool pur, soit 250 l, soit 1200 bières / an.

pour aller plus loin...
www.univers-sante.be
www.jeunesetalcool.be
[facebook/guidaille2.0](https://facebook.com/guidaille2.0)