

Prémix et binge drinking pour les jeunes

Pour attirer de nouveaux consommateurs, les fabricants de boissons alcoolisées ont développé des stratégies marketing en direction des jeunes. Ils ont créé de nouveaux produits aux saveurs sucrées qui masquent le goût de l'alcool avec un packaging accrocheur sous la forme d'un cocktail : **les prémix ou alcopops, boissons pré-mélangées de soda ou de sirop sucré et d'alcool**. Très tendances, ils sont vendus à prix attractifs en canettes ou petites bouteilles.

Ils cachent bien leur jeu car la référence à l'alcool contenu se fait très discrète bien qu'ils possèdent une teneur en alcool qui tourne autour de **5 à 6% du volume**.

Le législateur a réagi en taxant lourdement ces produits pour freiner leur développement. Chez les jeunes, la tendance est au binge drinking, une pratique qui consiste à atteindre l'ivresse le plus rapidement possible (au moins 60 g d'alcool en une seule occasion). Familièrement, on parle de « défonce » ou de « cuite ». En France, la moitié des jeunes de 17 ans l'ont pratiqué au cours des 30 derniers jours et ce phénomène ne cesse d'augmenter notamment chez les filles.

Lorsqu'elle est répétée, cette pratique a des conséquences néfastes sur la santé : diminution des capacités d'apprentissage et de mémorisation à long terme, impulsivité accrue, impact sur l'apprentissage des émotions, l'anxiété et l'humeur, hypertension, dommages hépatiques et hausse des risques de dépendance par la suite.



Plus d'infos

- **Alcool info service : 0 980 980 930**, de 8h à 2h, 7j/7 (appel anonyme et non surtaxé)
- **Fil santé jeunes : 0 800 235 236**, tous les jours de 9h à 23h. Anonyme, confidentiel et gratuit à partir d'un poste fixe. Aussi sur **www.filsantejeunes.com**
- Le site de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : **inpes.santepubliquefrance.fr**
- Découvrir les actions de la Mission Interministérielle de Lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) sur **www.drogues.gouv.fr**
- Les Alcooliques Anonymes : **www.alcooliques-anonymes.fr**
- Vie libre : un mouvement reconnu d'utilité publique, de buveurs guéris, d'abstinents volontaires et de sympathisants qui agissent pour la guérison et la prévention des maladies de l'alcool : **www.vielibre.org**
- La Croix d'Or : mouvement d'entraide et d'action sociale : **www.alcoolassistance.net**
- L'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie : **www.anpaa.asso.fr**
- La Fédération Addiction : **www.federationaddiction.fr**
- La Société française d'alcoologie : **www.sfalcoologie.asso.fr**
- Dossier sur les conduites addictives en milieu professionnel : **www.drogues.gouv.fr/actualites/nouveau-dossier-ligne-conduites-addictives-milieu-professionnel**
- L'Institut national de la santé et de la recherche médicale : **www.inserm.fr**
- «Celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas» : des capitaines pour des soirées réussies et un retour assuré : **www.ckisam.fr**
- Les risques de l'alcool au volant, un dépliant à télécharger : **www.preventionroutiere.asso.fr**

www.mnh-prevention.fr



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au Registre National des mutuelles sous les numéros 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.



Généralités

Obtenu par la fermentation de végétaux riches en sucre ou par distillation, l'alcool est une substance psycho-active qui agit sur le système nerveux central. C'est une drogue avec toutes les conséquences de la toxicomanie : dépendance, effets physiques, psychologiques et sociaux. C'est aussi un problème de santé publique avec 49 000 décès estimés par an en France et 10 % des adultes en difficulté avec l'alcool. C'est la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac. Il apparaît aussi comme facteur associé dans de nombreuses pathologies.

Des effets immédiats...

L'alcool n'est pas digéré et passe directement dans le sang qui le transporte dans tout l'organisme en quelques minutes. La molécule d'éthanol, présente dans toutes les boissons alcoolisées, se propage en particulier vers le cerveau, le foie et les poumons, organes très vascularisés. Chacun réagit en fonction de ses particularités : état physique et psychique, contexte, moment et fréquence de consommation ainsi que quantité consommée, si l'on est une femme ou un homme, selon sa corpulence, ses rythmes biologiques, si l'on est à jeun ou l'on a pris des médicaments...

À court terme et à une dose inférieure à 2 ou 3 verres (0,50 g/l), l'alcool lève les inhibitions. À doses supérieures, il provoque un état d'ivresse qui se manifeste par des vomissements, des nausées, des troubles digestifs, des maux de tête, une diminution de la vigilance, une somnolence, une perte du contrôle de soi avec une multiplication des risques d'accidents de toutes sortes : domestiques, du travail, violences... voire coma éthylique. Sur la route, l'alcool est lié à 1 accident mortel sur 3 et à 1 accident corporel sur 6.

... et des conséquences à terme pour la santé

Des pathologies, associées à l'excès d'alcool dû à une consommation chronique, sont constatées :

- l'alcool fragilise le cœur et augmente les risques d'hypertension artérielle,
- on note un risque de 2 à 6 fois plus important de développer des cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, langue, pharynx, larynx, oesophage) qui représentent plus de la moitié des décès directement liés à l'alcool,

- l'alcool est toxique pour le foie : en cas de cirrhose et/ou d'hépatite alcoolique sévère, la survie à 5 ans varie de 20 % à 60 %.
- le système nerveux est touché avec des troubles psychiques comme des pertes de mémoire, anxiété, dépression ou insomnie,
- le syndrome d'alcoolisation foetale touche les femmes enceintes qui consomment de l'alcool avec des risques de perturbation du développement de l'enfant : retard de croissance, handicaps mentaux et physiques.



Où en êtes-vous avec l'alcool ?

- J'éprouve le besoin de consommer pour me sentir mieux ou supprimer un mal-être.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- J'ai déjà eu l'impression que je buvais trop.
- J'ai besoin d'alcool dès le matin pour me sentir en forme.
- Je suis anxieux(se) et irritable si je ne consomme pas.
- Ma consommation perturbe ma vie personnelle, mes études, mon travail.

Si vous vous retrouvez dans au moins trois de ces situations, demandez de l'aide à une personne qualifiée, de votre choix, en qui vous avez confiance.

Pour un usage sans dommage

L'alcool ne fait pas partie de nos besoins alimentaires. Seul le temps permet de faire baisser le taux d'alcoolémie : il faut une heure en moyenne par verre absorbé.

- **Un verre standard** = 10 g d'alcool pur ou 1,25 centilitre d'alcool pur = un ballon de vin 12° (10 cl) = 1/2 de bière 5° (25 cl) = un verre de whisky 40° (3 cl) = un verre de pastis 45° (3 cl) = une coupe de champagne 12° (10 cl) = un apéritif 18° (7 cl).
- **Consommations régulières.** Pas plus de **2 verres standards par jour pour les femmes** hors grossesse. Pas plus de **3 verres standards par jour pour les hommes**. Au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée.
- **Consommations irrégulières.** Pas plus de 4 verres standards exceptionnellement en une seule occasion.
- **Ne pas consommer** pendant l'enfance et l'adolescence, pendant la grossesse et l'allaitement, quand on conduit ou que l'on va conduire un véhicule ou une machine dangereuse, quand on exerce des responsabilités qui demandent de la vigilance, quand on prend certains médicaments.
- **Sécurité routière.** Au-delà de 2 verres standards consommés en une seule fois, vous dépassez la limite légale pour conduire. Le taux légal maximal d'alcoolémie est fixé à **0,5 gramme d'alcool par litre de sang** soit 0,25 par litre d'air expiré. Il est atteint d'autant plus vite quand on est à jeun, de petite taille et d'un poids léger. Depuis le 1er juillet 2015, ce taux est de 0,2 g/l pour les permis probatoires (entre autres jeunes conducteurs), soit zéro verre d'alcool car dès le premier ce seuil peut être dépassé.
- **L'éthylotest.** C'est un moyen de savoir s'il est raisonnable de prendre le volant. Pour une mesure sûre et fiable, utiliser un éthylotest certifié par la norme NF. Prudence est mère de sûreté en la matière.
- **Le capitaine de soirée.** Désignez celui qui ne boira pas et qui vous ramènera à bon port.
- **Cocktails sans alcool.** Lors des moments festifs en famille ou au travail, des cocktails peuvent être confectionnés à base de fruits ou de légumes.
- **A qui en parler ?** Pour éviter dépendance et isolement, quand l'alcool devient réconfort et paraît constituer le seul remède et avant toute menace d'exclusion, ne pas hésiter à **en parler à toute personne de votre entourage familial, amical ou professionnel** ou s'adresser à une association d'aide aux personnes en difficulté avec l'alcool. De même, on peut aborder cette question avec un médecin généraliste, du travail ou spécialiste en alcoologie, avec l'infirmière du travail, une assistante sociale, un psychologue. Et ce, **à tout moment**, même si vous n'avez aucun problème avec l'alcool.