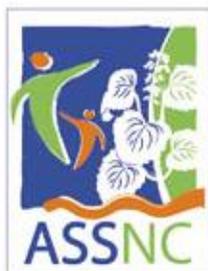


ALCOOL, TABAC & CANNABIS

CE QUE VOUS DEVRIEZ SAVOIR

▶ PARLONS-EN
AVEC KÉVIN
ET SES AMIS



L'ALCOOL

LA NOTION DE VERRES STANDARDS



Un verre
de bière
de 25 cl

=



Un verre
de vin
de 10cl

=



Un verre
de vodka
de 3cl

=



Un verre
de whisky
de 3cl

=



Un verre de
manzana de
6cl

Il y a autant d'alcool dans chacun de ces verres.

Un verre standard = 10 gr d'alcool pur
= une Unité Internationale d'Alcool

LE SAVIEZ-VOUS ?

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



>



COMMENT CALCULER LE TAUX D'ALCOOL ?



1,2,3... ?!

On peut le calculer dans le sang (en gramme/litre de sang) : c'est l'alcoolémie.

On peut aussi le calculer dans l'air expiré (en milligramme par litre d'air expiré).

Ce taux varie selon la quantité d'alcool bue, le sexe et le poids de la personne.

A poids égal et à consommation d'alcool identique, le taux d'alcool de la fille sera plus élevé que celui du garçon.

POURQUOI ?

- ▶ la masse grasseuse de la fille est plus importante,
- ▶ sa masse musculaire moins importante que celle du garçon.

Or, la répartition de l'alcool se fait différemment dans la masse musculaire et dans la masse grasseuse.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'alcool agit vite : en 30 minutes, mais s'élimine très lentement à raison de 0,15gr d'alcool par heure.

Il est inutile de prendre une douche froide, de boire du café, de faire du sport, ou de se faire vomir pour éliminer plus vite.

Le temps est le seul remède efficace pour éliminer l'alcool de l'organisme.



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**



Un second verre bu dans la demi-heure peut faire monter l'alcoolémie au-dessus du taux légal (0,5g/l) pour la conduite d'un véhicule.

EN NOUVELLE-CALÉDONIE, la conduite d'un véhicule (2 roues, voitures...) avec une alcoolémie supérieure à 0,5g/l est passible d'une contravention de 15 000 CFP. **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'Y A PAS DE HONTE À REFUSER DE MONTER DANS SON VÉHICULE.

LE COMA ETHYLIQUE



COMMENT SAVOIR SI LA PERSONNE EST DANS LE COMA ?

- ▶ **Vérifie qu'elle respire.**
- ▶ **Vérifie si elle est consciente ou non** (pince-la et si elle ne réagit pas, prévien au plus vite les secours).
- ▶ **Fais le 15 ou le 18 !** (Ces numéros sont gratuits) ou appelle le médecin le plus proche.

! 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 ETHYLIQUE !

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.

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.**



ALCOOL ET VIOLENCE

ET SI ON EN PARLAIT ?

Lorsqu'on a bu, on a deux fois plus de risque d'être **victime de violence** et 3 fois plus de **risque d'avoir un comportement violent**.

SOYONS PRÉVOYANT !

Après une consommation excessive d'alcool, **1 rapport sexuel sur 5 est non protégé**.

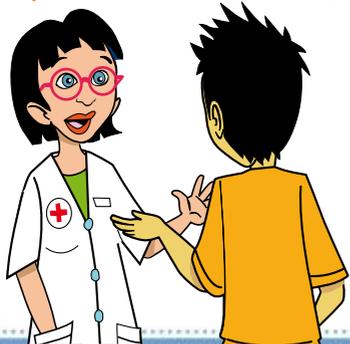


QUELQUES CONSEILS

LORS D'UNE FÊTE :

Si tu sens que certains commencent à parler fort, changent de comportement (agressivité, grands gestes...), **si tu as peur, mets toi en sécurité auprès de quelqu'un de confiance** qui n'a pas bu et qui peut prendre ta défense.

SI TU AS ÉTÉ VICTIME DE VIOLENCES :



Parles-en à quelqu'un :

- ▶ de ton **entourage**,
- ▶ à l'**infirmière scolaire**,
- ▶ à l'**assistante sociale**,
- ▶ à un **éducateur**,
- ▶ à une **association**.

Ils sont là pour t'écouter et t'aider.

LE TABAC

LA FUMÉE DU TABAC CONTIENT PLUS DE 4 000 COMPOSÉS TOXIQUES :

La **nicotine** rend dépendant et provoque des maladies de cœur.

Les **goudrons** (coaltar) irritent les bronches et provoquent des maladies pulmonaires (cancers, bronchites chroniques).

Le **monoxyde de carbone** (CO) pollue les poumons, le sang et les muscles.

L'**ammoniaque** est ajoutée par les fabricants du tabac afin que le fumeur devienne « accro » plus rapidement.

La liste est encore longue.....



LE RESPECT C'EST :
ACCEPTER QUE LES AUTRES NE FUMENT PAS, ACCEPTER DE NE PAS LES ENFUMER, RESPECTER LES CHOIX DES AUTRES, NE PAS LES FORCER LORSQU'ILS NE VEULENT PAS FUMER.

DIRE NON AU TABAC : POURQUOI ?

Parce que le tabac :

- ▶ Me coûte de **l'argent**.
- ▶ Diminue mes **capacités sportives**.
- ▶ Me donne **mauvaise haleine**.
- ▶ Diminue le **goût et l'odorat**.
- ▶ Me donne plus de **risques de maladies** à l'âge adulte.

LE CANNABIS



INFOS CANNABIS

QU'EST CE QUE C'EST ?

Le cannabis est une plante qui contient du tétra hydro cannabinoïde (T.H.C) qui va agir sur le cerveau pendant plusieurs heures et perturber (ou modifier) la vigilance, les réflexes et la mémoire.

QUELS SONT LES DANGERS IMMÉDIATS ?

Parfois la consommation de cannabis peut déclencher un malaise sévère avec sensation de grande panique, envies de vomir, hallucinations auditives et visuelles. C'est ce qu'on appelle le Bad trip.



CHEZ LE CONSOMMATEUR RÉGULIER, LE CANNABIS PEUT PROVOQUER RAPIDEMENT :

Une diminution de la mémoire, une perte de l'énergie et une démotivation importante.

Bien souvent, ces effets sont à l'origine de problèmes scolaires et/ou familiaux.



LE CANNABIS ET LA LOI

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le fait de posséder ou de consommer du cannabis peut être sanctionné par une peine de prison (jusqu'à 1 an) et une amende jusqu'à 450 000 FCFP.



En cas d'offre ou de revente, les peines de prison et d'amende sont aggravées.

Auprès de personnes mineurs, l'amende peut monter à plus de 10 millions FCFP.

Au volant, être pris en flagrant délit peut entraîner une peine allant jusqu'à 2 ans de prison.



EN CAS DE CULTURE ET PLANTATION, ON RISQUE JUSQU'À 20 ANS DE PRISON.

TABAC ET CANNABIS : QUELQUES CONSEILS

**QUE FAIRE SI TES COPAINS
INSISTENT POUR QUE
TU FUMES ?**

N'aie pas peur d'affirmer clairement ton
choix : la majorité des élèves de ton collège ne
fume pas, sois fier d'en faire partie.



SI TU ES FUMEUR

Ne force pas les autres à fumer avec
toi ! Respecte leur choix.



**N'HÉSITES PAS À TE FAIRE
AIDER.**
TU PEUX ÊTRE AIDÉ PAR :

- ▶ TON ENTOURAGE (AMIS,
FAMILLE...)
- ▶ UNE INFIRMIÈRE OU UNE
ASSISTANTE SOCIALE
SCOLAIRES
- ▶ UN PROFESSEUR
- ▶ UNE ASSOCIATION
- ▶ UN MÉDECIN...

**TU AS PRIS
L'HABITUDE
DE FUMER
RÉGULIÈREMENT
DU CANNABIS**

Et tu ne sais pas comment
« décrocher ».

ALCOOL, TABAC, CANNABIS ET GROSSESSE



**IL EST CONSEILLÉ DE NE PAS
CONSOMMER CES PRODUITS PENDANT
LA GROSSESSE :**

Même avec une consommation modérée, **il y a des risques pour le bébé !**

POUR EN SAVOIR PLUS...

▶ SERVICE DE PREVENTION EN ADDICTOLOGIE ASSNC

25.50.61

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

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

25.50.78

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

▶ ANTENNE DE KONÉ ASSNC

42.58.85

Immeuble Suzanne Maurice
Appt n° 11 - 98860 Koné
Fax : 42.58.85
Mail : 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)

Province des Iles Loyauté

45.52.48

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

Bureau d'Education Sanitaire et de Promotion
de la Santé (BESPS)

24.25.98

5 rue du Général Gallieni – Centre Ville
BP 660 – 98845 Nouméa cedex

