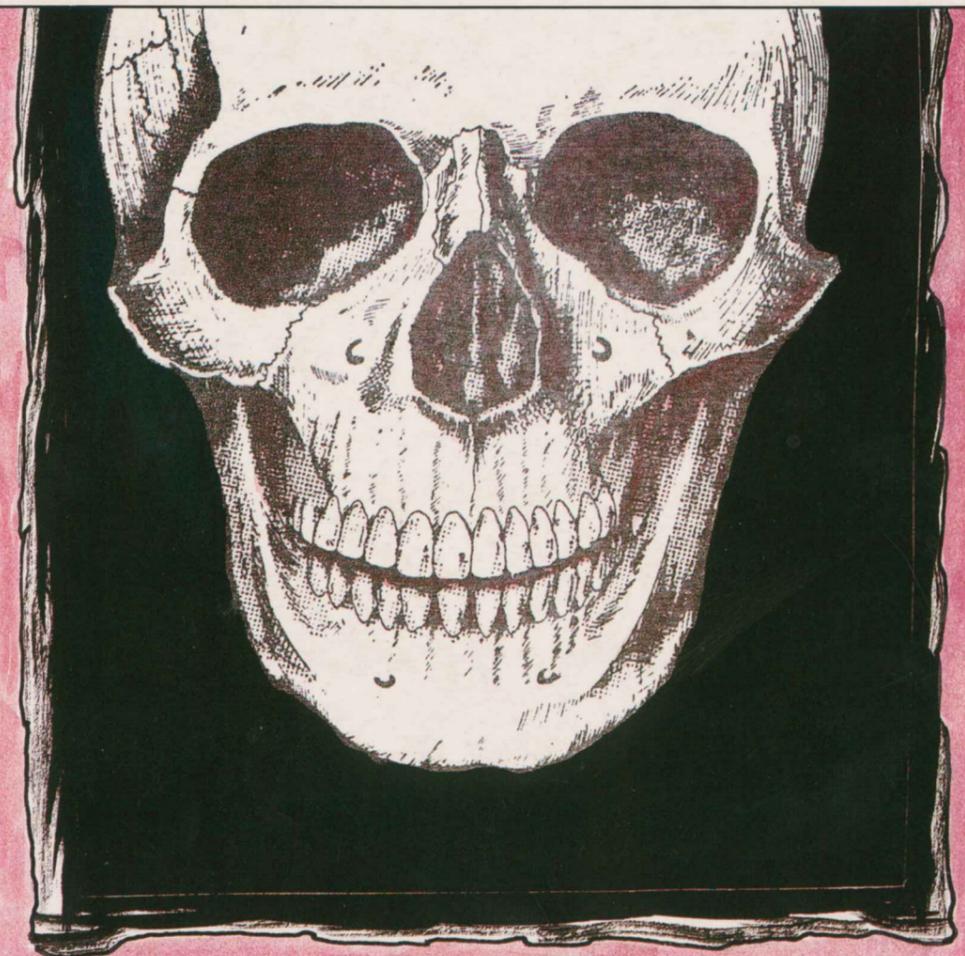


ATTENTION!

L'ALCOOL EST DANGEREUX



© Secrétariat général de la Communauté du Pacifique (CPS), 1986.
Réalisé par le programme d'éducation sanitaire de la CPS.
Illustrations de T. Giosia.
Réimprimé avec l'aide financière du gouvernement de la Nouvelle-Zélande.
Imprimé par Stredder Print Limited, Auckland, Nouvelle-Zélande, 2000.

Illustration 1

Il est possible de fabriquer de l'alcool ou des boissons alcoolisées à partir de pratiquement tous les fruits et céréales. L'alcool qu'on trouve dans la bière, dans le vin et dans les eaux-de-vie s'appelle l'alcool éthylique. Cet alcool est le produit de la fermentation normale du sucre par la levure.

QU'EST-CE QUE

L'ALCOOL

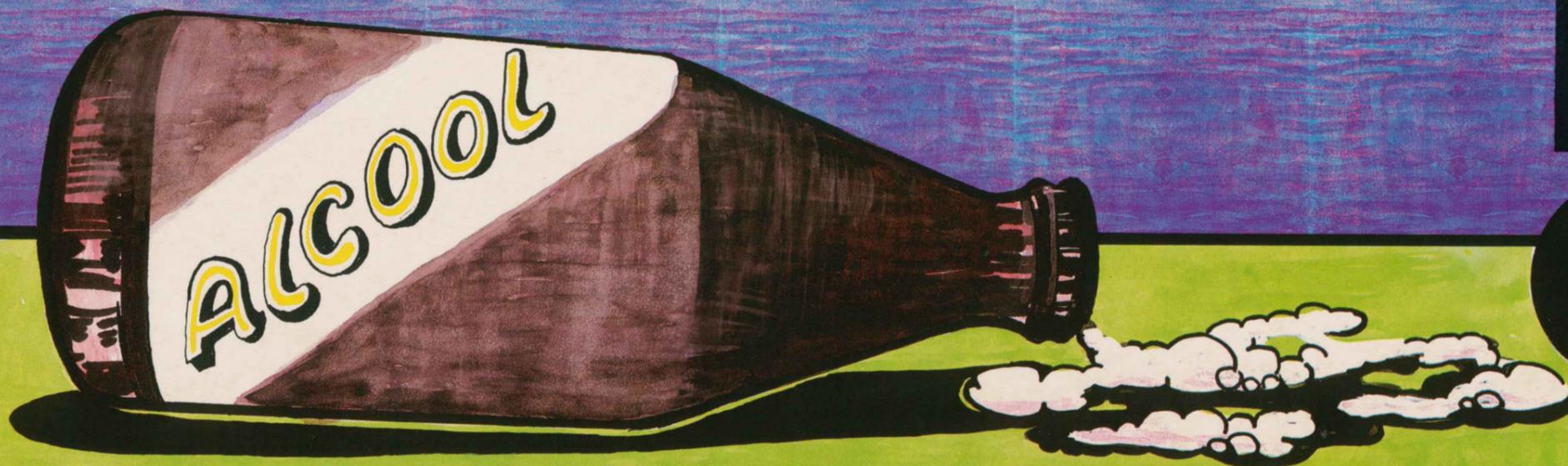


Illustration 2

Les boissons alcoolisées contiennent des quantités variables d'alcool éthylique. Cette image montre toute une série de boissons comme le gin, le rhum, le vin, le whisky, la bière industrielle et la bière maison. Ces boissons sont plus ou moins fortes, selon leur teneur en alcool. Elles sont fabriquées grâce à la fermentation des sucres contenus dans certains produits végétaux : les céréales pour la bière, les pommes pour le cidre, le raisin pour le vin et, dans le cas de l'alcool, la fermentation de produits comme la mélasse, dérivée de la fabrication du sucre, et qui sont distillés pour donner par exemple le rhum et le whisky.



Illustration 3

Ce tableau montre ce que l'organisme fait de l'alcool après son ingestion. L'alcool est absorbé par la bouche, après quoi il passe dans l'estomac, puis dans l'intestin. Au niveau de l'intestin, l'alcool pénètre dans le sang qui l'achemine dans toutes les parties du corps, par exemple le cerveau, le cœur, les poumons et le foie. L'alcool affecte tous ces organes ainsi que l'organisme tout entier, mais c'est le cerveau qui est le plus touché.

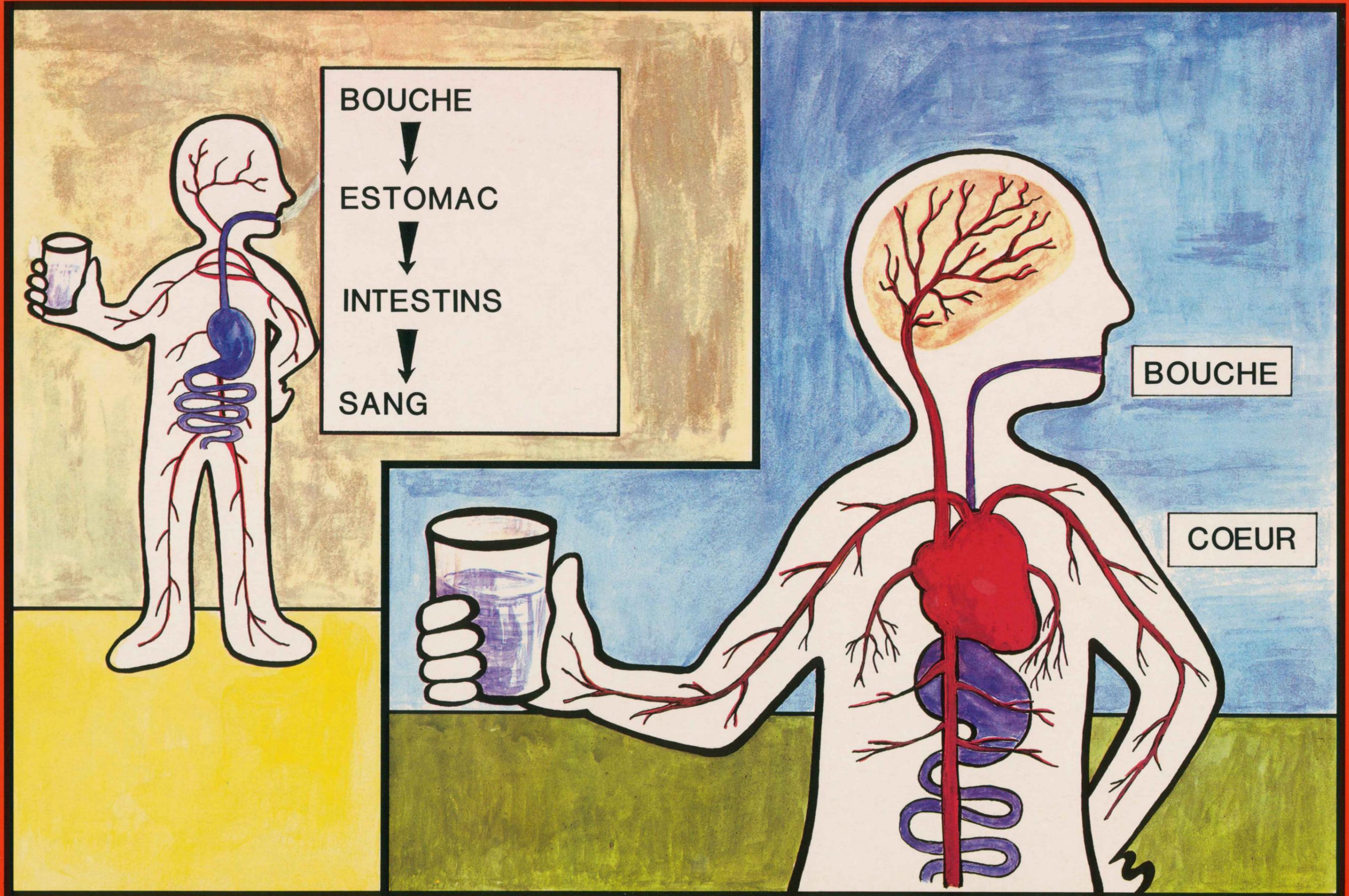


Illustration 4

Chacune des boissons représentées ici contient à peu près la même quantité d'alcool pur, soit environ trois cuillerées à soupe. On a découvert que le foie ne pouvait traiter qu'un seul de ces verres de boissons alcoolisées par heure. La plus grande partie de l'alcool consommé, environ 90%, doit être assimilée (c'est-à-dire filtrée et transformée) par le foie. Le foie joue donc à cet égard le rôle d'une véritable "usine" de traitement. En effet, l'alcool y est converti et décomposé en une série de produits chimiques et il finit par se transformer en eau, en dioxyde de carbone et en énergie. La consommation d'alcool vient donc "charger" et solliciter le foie à l'extrême en s'ajoutant à ses fonctions normales.

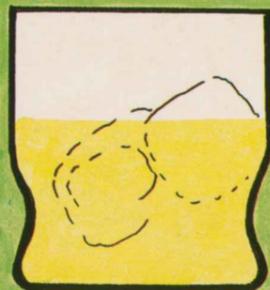
MEME QUANTITE
D'ALCOOL



BIERE



VIN



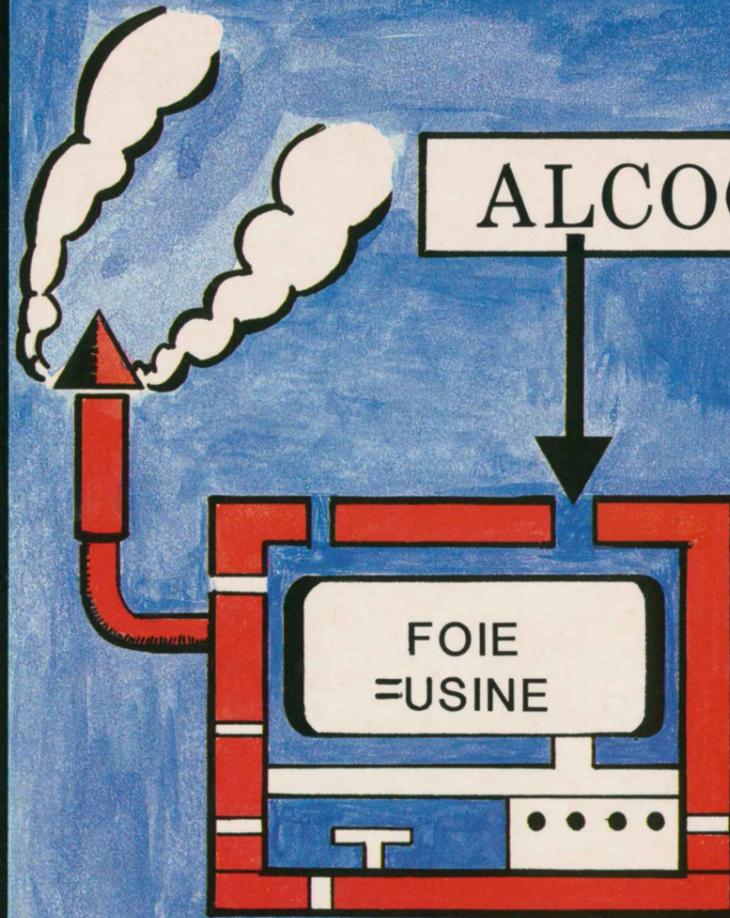
WHISKY



RHUM-COCA

UN VERRE EN UNE HEURE

ALCOOL



FOIE
=USINE



Illustration 5

On consomme de l'alcool pour bien des raisons. Certains boivent pour surmonter leur timidité ou leur gêne afin de pouvoir s'amuser socialement ou trouver le courage de s'exprimer plus facilement devant leurs amis. Si c'est cela le but poursuivi, un ou deux verres devraient suffire et permettre de profiter pleinement d'une soirée agréable. Mais quelqu'un qui boit trop d'alcool risque de gâcher toute l'ambiance, voire, ce qui est plus grave encore, de provoquer un accident dont il ne sera peut-être pas la seule victime.

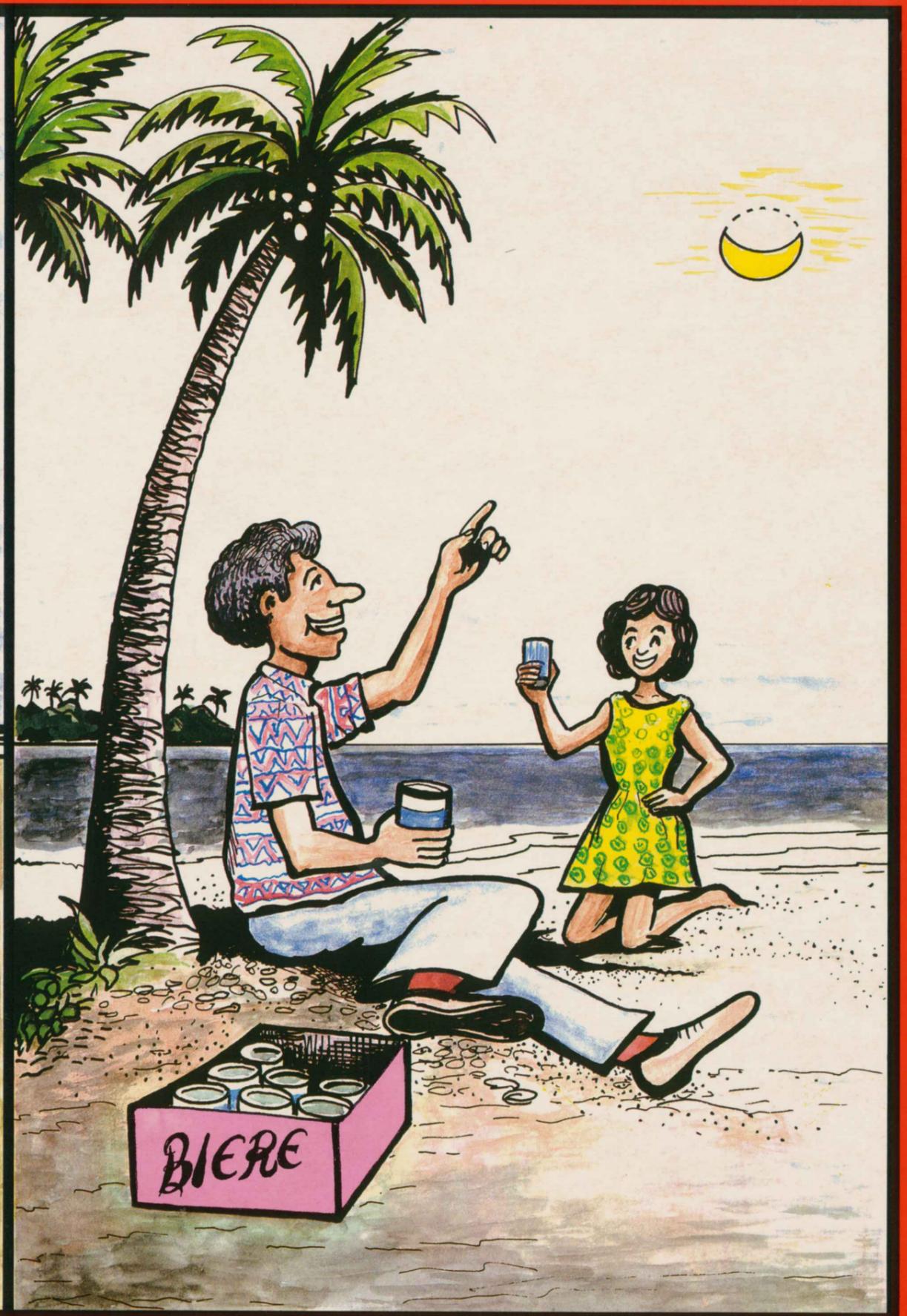


Illustration 6

L'abus d'alcool peut être la cause de bien des ennuis de santé pour celui qui boit comme pour ses proches. Un bébé à naître peut être la victime. d'une mère qui boit. En effet, une maman qui consomme de l'alcool compromet la santé et le développement même du bébé qu'elle porte, mais elle risque également de nuire à la croissance et au développement futurs de son enfant après la naissance.

Voici, à gauche, à quoi ressemble le foie d'une personne saine. Voyez maintenant à droite le foie d'un grand buveur : remarquez comme il est décoloré et a une apparence malade. Les grands buveurs qui surchargent ainsi leur foie risquent une maladie qui s'appelle la cirrhose et qui, chez les gens qui boivent beaucoup, est l'une des principales causes de décès. L'alcool lèse également d'autres organes internes comme les muscles du cœur et l'estomac, et il peut être à l'origine de maladies cardiaques et d'ulcères gastriques.



Illustration 7

Mais une consommation excessive d'alcool ne provoque pas seulement des problèmes de santé, notamment au niveau des organes internes comme nous venons de le voir, elle peut être également à l'origine de problèmes socio-familiaux. Une femme ou un enfant peut être gravement blessé, tué même, par un homme ivre. L'alcool a détruit bien des familles qui étaient sinon heureuses, et ceux qui souffrent le plus sont les femmes et les enfants.



Illustration 8

Voici un jeune homme qui boit au travail. Sa production et la qualité de son ouvrage en souffrent. Il est renvoyé. L'abus de l'alcool nuit au rendement de celui qui travaille, que ce soit pour son compte, pour autrui ou même au jardin.

A l'heure actuelle, de plus en plus de jeunes Océaniens ont des démêlés avec la justice ou se retrouvent même en prison à cause de l'alcool.



Illustration 9

Voici une image qui n'est certes pas agréable à regarder, mais qui représente la réalité : les accidents dûs à l'abus de l'alcool et qui ont fait que tant de gens déjà se sont retrouvés handicapés ou amputés, ou ont même perdu la vie pour avoir bu trop d'alcool. Et il y en aura encore bien plus qui finiront ainsi victimes de l'alcool.

L'alcool est à l'origine de bien des problèmes : problèmes de santé, problèmes au foyer, au village ou en ville, accidents et décès. Nous ne pouvons pas nous croiser les bras et ne rien faire. Nous devons lutter contre la consommation d'alcool et les problèmes qu'elle occasionne dans notre société.

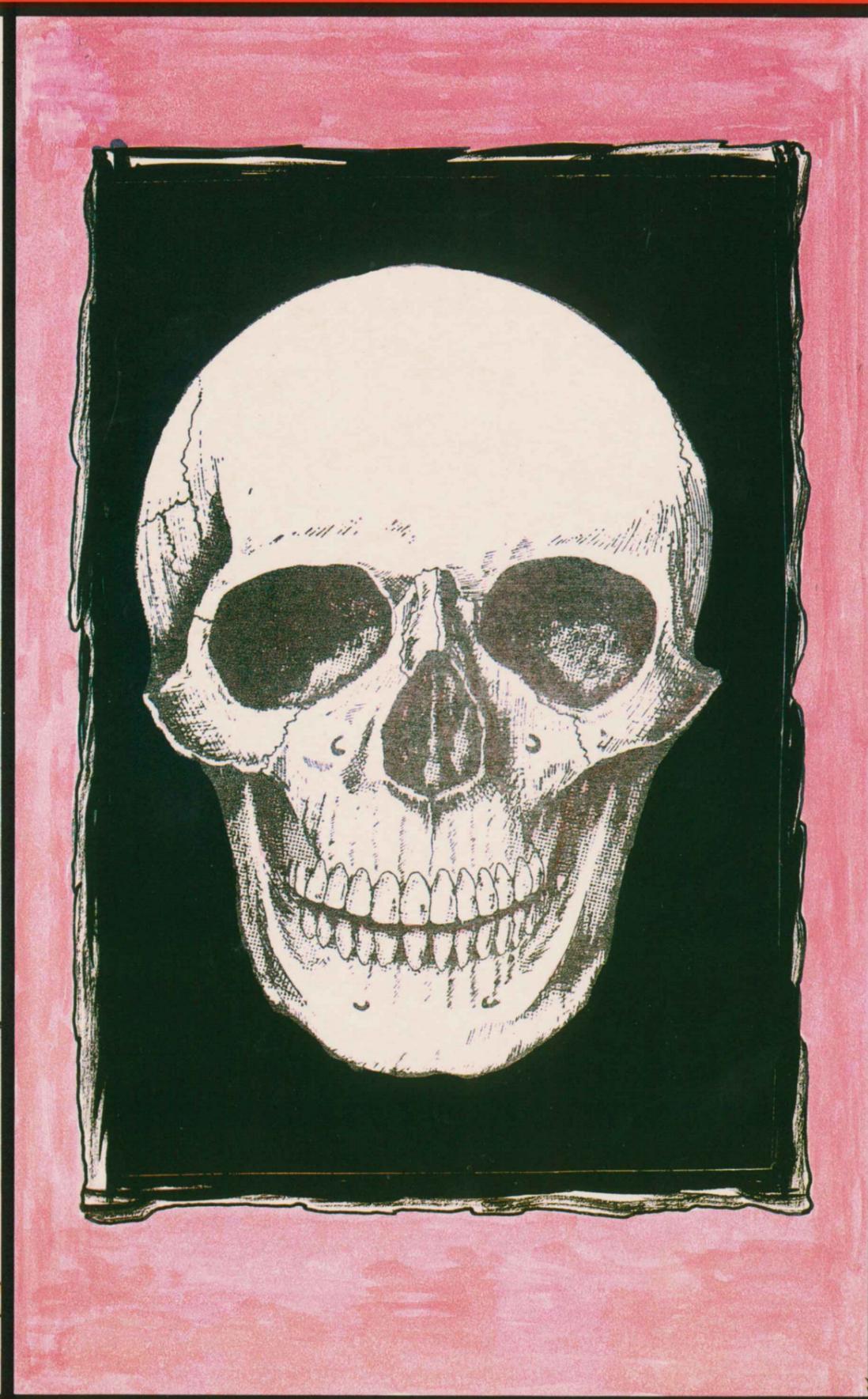


Illustration 10

Quiconque a un problème d'alcool doit demander aide et conseils auprès de quelqu'un qui a la confiance de la collectivité, un ministre du culte par exemple. Tous ceux qui vivent ou qui travaillent avec une personne qui a un problème d'alcool devraient aider celle-ci à s'en sortir et l'encourager à vivre une vie meilleure, mais sans alcool.



QUE PUIS-JE FAIRE?

Illustration 11

Les gens de tous les âges, mais surtout les jeunes, devraient être encouragés à participer à des activités utiles, à faire du sport par exemple, à courir, à faire du jogging, à nager, pêcher ou jardiner. C'est souvent le désœuvrement qui mène à la boisson et c'est sous l'emprise de la boisson qu'on finit par faire des virées au village ou en ville en créant ainsi des ennuis pour tout le monde. Il faudrait encourager les groupements de jeunes gens, les mouvements religieux et les enfants des écoles à faire plutôt du sport et des travaux communautaires utiles. Tout le monde devrait se sentir ainsi utile et incité à apporter quelque chose à la collectivité.

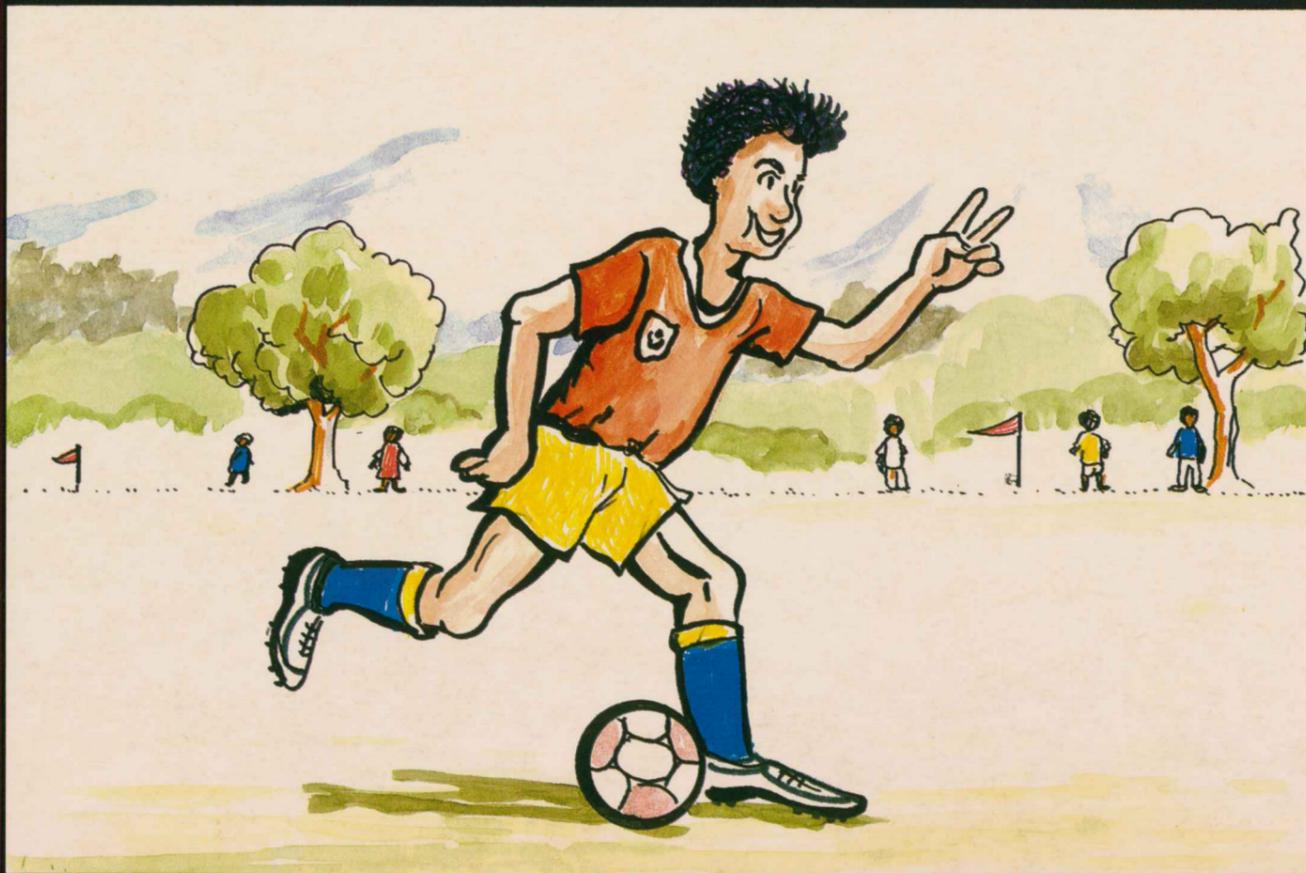
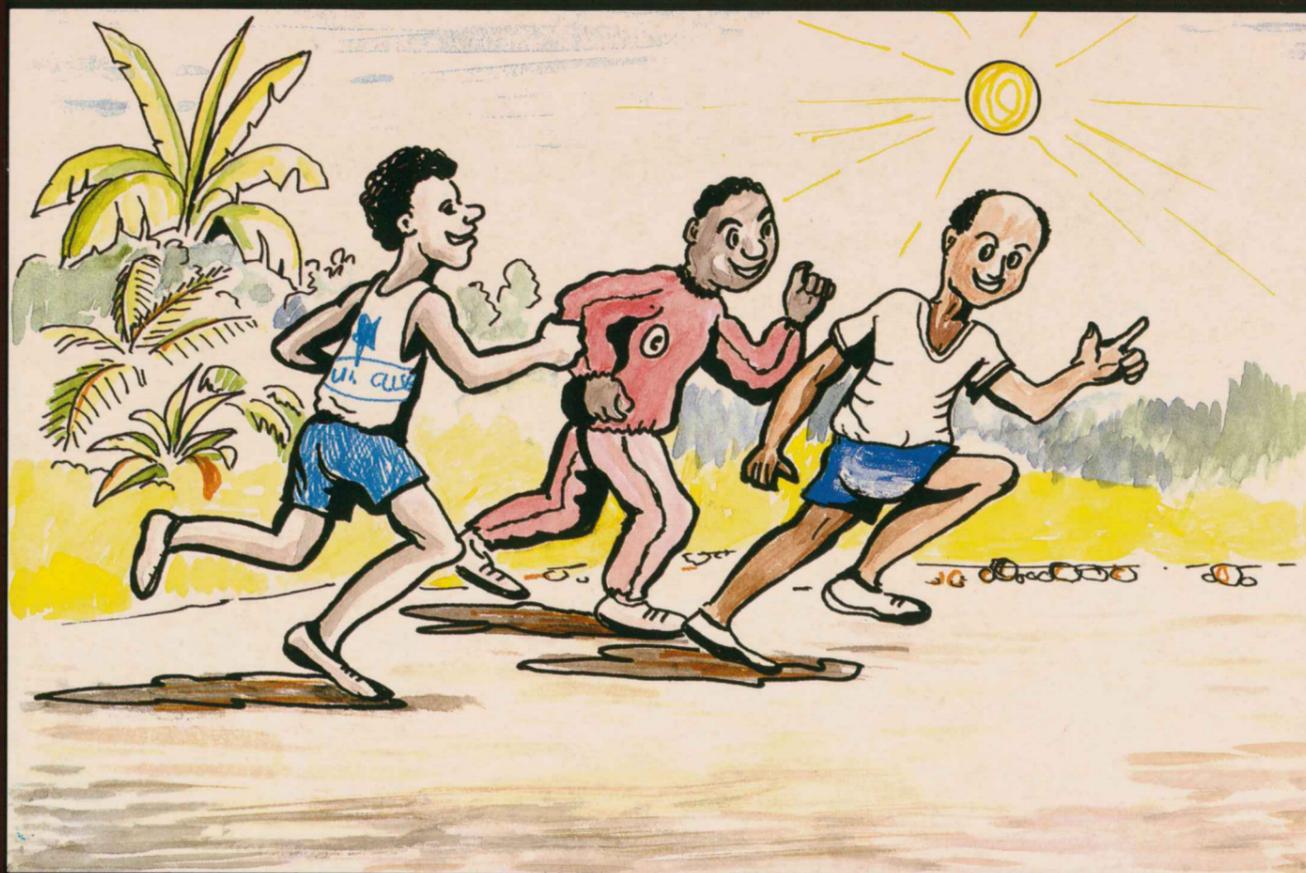


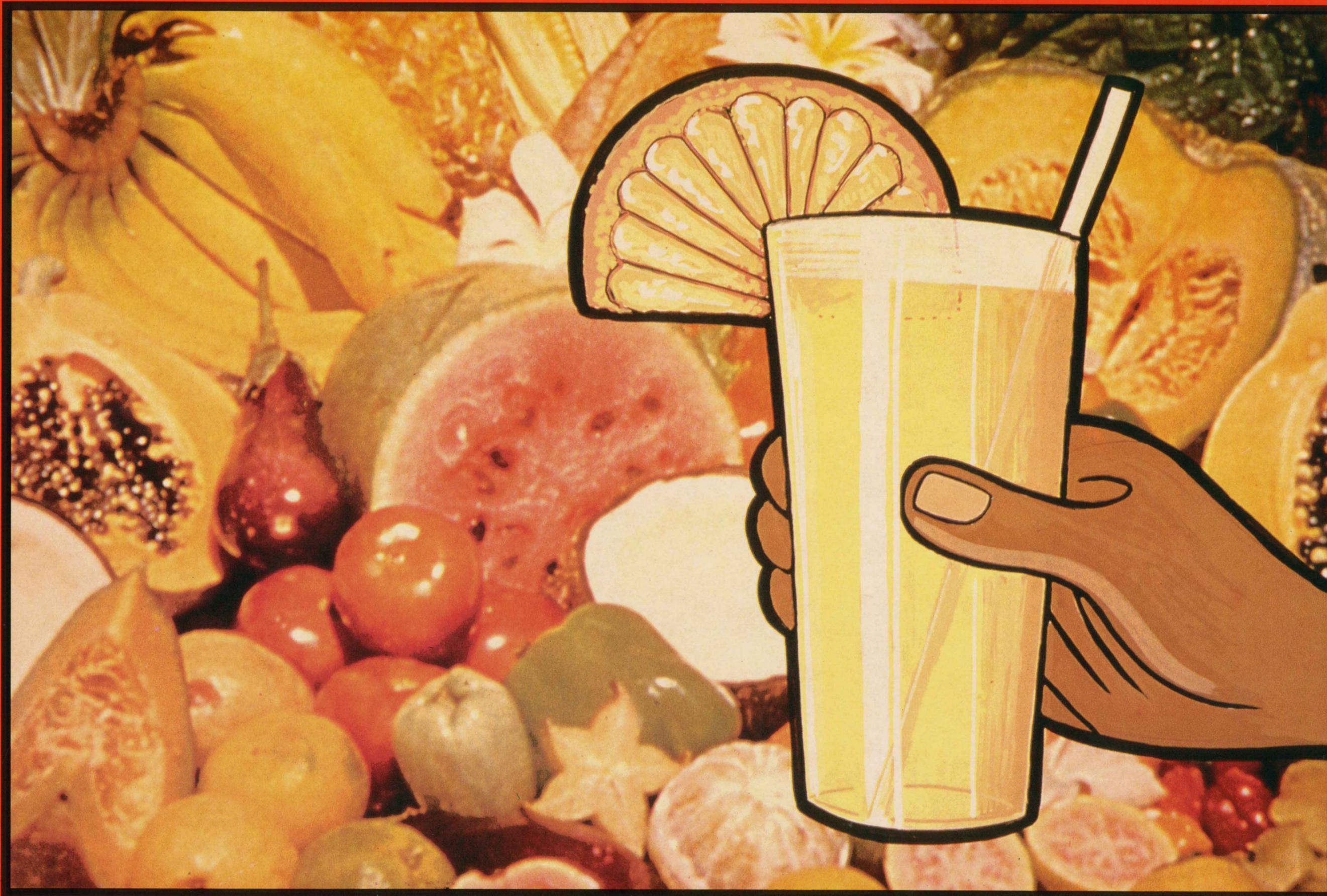
Illustration 12

La meilleure boisson est le jus de fruits. Les jus de fruits sont bons pour la santé, ils aident à rester sobre et en forme parce qu'ils ne contiennent pas d'alcool. Il faut inciter les gens à préparer des jus de fruits pour leurs soirées et autres réunions sociales. Pratiquement tous les fruits qui poussent dans la région peuvent servir à confectionner de délicieuses boissons à base de jus de fruits frais.

La consommation de l'alcool est un problème de plus en plus répandu en Océanie et tout le monde peut aider à le combattre :

- En donnant l'exemple et en vivant sans alcool ou en ne le consommant qu'avec modération;
- En comprenant mieux le problème que présente l'alcool;
- En manifestant amour et compréhension à ceux qui ont un problème d'alcool; et
- En incitant quiconque est ainsi en danger à se faire soigner.

Après sa causerie sur l'alcool illustrée par le pictorama, l'animateur devrait encourager son groupe à passer à la discussion. Si nécessaire, il pourra revenir sur chacune des images pour en expliquer lentement la signification.



Attention! L'alcool est dangereux

(à faire lire par le personnel de santé ou par les animateurs socio-éducatifs avant de présenter le pictorama sur l'alcool)

Introduction

Nous savons tous que l'abus de l'alcool est un problème à l'échelle mondiale. C'est également un problème qui est devenu de plus en plus préoccupant dans tous les pays insulaires du Pacifique, surtout depuis quelques dizaines d'années. L'alcool n'est plus la boisson de quelques rares privilégiés. A l'heure actuelle, l'alcool est à la portée de tous et, parmi les insulaires, il est souvent considéré comme une nouvelle marque de statut social.

Malheureusement, ce n'est pas tout le monde qui a appris à maîtriser l'alcool, à faire face au "petit verre". De nos jours, l'alcool est à la source de bien des malheurs, discordes, accidents et pertes de vie dans tout le Pacifique, à l'origine aussi de bien des problèmes menant à la criminalité et à la dissolution de familles sinon heureuses, pour n'en citer que quelques-uns.

Ce pictorama s'inscrit dans la ligne du programme audiovisuel réalisé en 1985 par la CPS. Il a été conçu de manière à pouvoir être facilement utilisable dans différentes îles du Pacifique comme un outil de discussion sur la consommation de l'alcool et tous les problèmes qu'elle engendre.

Il est recommandé de lire les pages suivantes avant d'utiliser le pictorama. Nous conseillons tout d'abord à l'animateur de se renseigner d'une façon générale sur le problème de l'alcool et ses incidences au niveau local. Les questions posées ainsi que les réponses qui les accompagnent sont destinées à aider l'animateur à présenter le problème de l'abus de l'alcool en se servant du pictorama. Une discussion de groupe devrait suivre la présentation du pictorama, ce qui encouragera l'auditoire à poser des questions et à participer valablement au débat.

Qu'est-ce que l'alcool?

L'alcool que nous buvons s'appelle l'alcool éthylique. C'est le produit de la fermentation normale des sucres par la levure. Différents types de boissons alcoolisées peuvent ainsi être fabriqués par la fermentation des sucres contenus dans divers produits végétaux : les céréales pour la bière, les pommes pour le cidre et le raisin pour le vin. L'alcool produit par fermentation est distillé pour produire ce que nous appelons les alcools, c'est-à-dire les eaux-de-vie et spiritueux.

L'alcool éthylique proprement dit a un goût peu prononcé. Le bouquet caractéristique des boissons alcoolisées provient d'autres substances, souvent présentes en toutes petites quantités, et qui sont extraites ou produites pendant le processus de fermentation ou de distillation.

Quelles sont les principales utilisations de l'alcool?

L'alcool éthylique est surtout utilisé pour la fabrication de boissons alcoolisées. Ces dernières, à leur tour, sont depuis toujours consommées parce qu'elles procurent détente et bonne humeur.

L'alcool éthylique sert également de solvant et il entre dans la composition de produits pharmaceutiques, de parfums et de produits de beauté. Avant l'invention des anesthésiques, il servait également d'analgésique.

Quels sont les effets de l'alcool dans l'organisme?

A l'instar d'autres produits pharmaceutiques comme les somnifères et les anesthésiques courants, l'alcool entre dans la catégorie des déprimeurs du système nerveux central : son action dans l'organisme commence presque immédiatement après son ingestion par voie buccale. Une petite quantité d'alcool passe dans l'organisme par les muqueuses de la bouche, de l'œsophage et de l'estomac. La plus grande partie de l'alcool ingéré reste un certain temps dans l'estomac avant de passer dans l'intestin grêle. C'est là qu'il sera en grande partie absorbé par le sang. A partir de là, le sang amène l'alcool dans toutes les parties du corps, et notamment au cerveau où il a l'effet le plus marqué.

Comment l'organisme élimine-t-il l'alcool?

Une fois que l'alcool a été absorbé par le sang, l'organisme ne peut l'éliminer que de quelques façons seulement : une petite quantité est évacuée par l'urine, les selles, la sueur et l'haleine, mais la plus grande partie (90% environ) est filtrée et transformée par le foie. Ce processus de filtrage et de conversion de l'alcool par le foie est assez lent et il est impossible de l'accélérer.

L'excès d'alcool est mauvais pour le foie et peut occasionner de graves problèmes de santé souvent très douloureux, voire mortels. Pour quelqu'un qui a trop bu, il n'y a qu'une seule façon de se dégriser, c'est d'attendre que les effets de l'alcool se soient dissipés.

Est-il préférable de manger lorsqu'on boit de l'alcool?

Effectivement, les aliments (et surtout le lait et les autres produits un peu gras) retardent l'absorption de l'alcool dans l'estomac et l'intestin. Il est assurément recommandé de manger lorsqu'on boit plutôt que de boire l'estomac vide.

Après combien de temps les effets de l'alcool disparaissent-ils?

L'alcool est absorbé dans l'organisme par l'estomac et l'intestin et il s'y propage par le sang. Pour éliminer l'alcool absorbé, il faut à l'organisme beaucoup plus de temps qu'on ne pense.

Les gens se font beaucoup d'idées fausses en pensant pouvoir éliminer l'alcool plus rapidement, par exemple en buvant du café noir, en respirant profondément ou en prenant une douche froide. Mais ce ne sont que des mythes : une fois dans le sang, l'alcool ne peut être éliminé qu'avec le temps, par l'urine et l'haleine ainsi que par transformation et filtrage dans le foie.

L'alcool est-il un aliment?

Ce n'est pas vraiment un aliment important même si l'organisme s'en sert comme source d'énergie. L'alcool contient des calories mais pas de vitamines. On trouve également dans les boissons alcoolisées d'autres substances comme des sucres, des protéines et d'autres produits naturels qui, dans une certaine mesure, contribuent à l'alimentation.

En quoi l'alcool est-il surtout utile?

L'alcool a surtout une utilité sociale. Donner ou accepter de l'alcool est souvent utilisé en société : entre amis, en famille ou à l'occasion de cérémonies ou de manifestations officielles. Il joue aussi un rôle important dans certaines religions.

L'alcool déclenche des changements d'humeur. A petites doses, c'est un excellent agent de relaxation et qui met de bonne humeur. De nombreuses observations prouvent que l'alcool, consommé normalement et avec modération, permet de profiter mieux de la vie.

Quels sont les problèmes dus à l'abus de l'alcool?

Consommé avec excès, l'alcool mène à l'ivresse, laquelle marque un état d'intoxication aigu. Si cet excès est récurrent, le sujet peut devenir alcoolique. L'ivresse et l'alcoolisme sont deux choses bien différentes, mais toutes deux peuvent avec le temps perturber gravement l'existence et provoquer bien des souffrances.

Un excès d'alcool peut entraîner l'affaiblissement progressif des facultés. Les conséquences de l'ivresse au volant sont bien connues.

Chez la plupart des gens, la consommation d'alcool en grande quantité ou en quantité croissante entraîne, après un laps de temps relativement long, un état de dépendance débouchant sur l'alcoolisme. Il y aura également risque de cirrhose du foie et d'autres maladies chroniques.

L'abus de l'alcool ne fait pas seulement du tort à celui qui boit. D'autres auront à souffrir d'un travail moins bien fait, des accidents de la route, des foyers désunis et ainsi de suite.

Quelle est la différence entre l'alcoolisme et l'ivresse?

Il y a ivresse lorsque le comportement physique, mental ou social de la personne qui a bu est perturbé par un excès occasionnel d'alcool. L'ivresse peut être dangereuse et la société sévit contre ceux qui se méconduisent sous l'effet de l'alcool.

L'alcoolisme en revanche s'entend d'un état de dépendance de longue date à l'endroit de l'alcool.

Qu'est-ce qu'un alcoolique?

Il existe plusieurs définitions de l'alcoolisme, en voici une qui est généralement admise : "Est alcoolique une personne abusant de l'alcool et ayant atteint un degré de dépendance tel qu'elle manifeste des troubles mentaux évidents ou que sa santé physique et mentale, ainsi que sa vie socio-économique, s'en trouvent affectées."

L'alcoolisme est-il une maladie?

L'alcoolisme n'est pas une maladie au sens classique du terme, mais il constitue néanmoins un état socio-pathologique. Le corps médical en est toutefois arrivé à considérer que l'alcoolisme est un état du corps et de l'esprit qui réclame des soins médicaux et psychiatriques.

L'alcoolisme peut-il se guérir?

Chaque alcoolique est un cas d'espèce. L'alcoolisme sévit dans tous les milieux et les alcooliques ont des antécédents médicaux très variés. Une question aussi générale appelle donc une réponse extrêmement prudente.

Depuis une dizaine d'années, les critères traditionnellement utilisés pour juger de la réussite d'une cure se sont très assouplis. Il semblerait qu'un tiers environ des sujets traités pour alcoolisme aient favorablement répondu par une abstinence durable et, qui plus est, qu'un nombre important de sujets aient modifié leurs habitudes ou modéré leur consommation. Pour que sa cure réussisse, l'alcoolique doit être motivé, et le soutien des proches est le meilleur auxiliaire.

Quels sont les effets de l'alcoolisme?

L'abus de l'alcool a des effets physiques sur les tissus et les organes du corps humain. Ces effets physiques, lorsqu'ils se produisent, commencent par une perte d'appétit et une gastrite, et ils peuvent aller jusqu'à l'ulcère gastrique et à des maladies du foie. L'alcoolisme aigu et chronique peut entraîner des lésions cervicales, voire la mort par cirrhose du foie.

En outre, l'alcoolisme occasionne de graves problèmes socio-comportementaux qui ont des conséquences très lourdes tant du point de vue financier qu'humain.

Que peut-on faire à titre individuel?

- Mieux comprendre le problème;
- Vivre sans alcool;
- Donner l'exemple aux générations futures en buvant avec modération;
- Faire montre d'affection et de compréhension à l'égard de ceux qui ont un problème d'alcool;
- Inciter quiconque est ainsi en danger à se faire soigner.