

foire aux questions

L'alcool est-il une drogue?

Oui, l'alcool est une drogue, car c'est une substance psychotrope (qui agit sur le cerveau) qui peut provoquer une dépendance.

Qu'est-ce que le binge drinking?

Le binge drinking ou biture express se définit comme la consommation de plus de 4 verres standard pour les hommes et de plus de 3 verres standard pour les femmes dans un court laps de temps (moins de 2 heures). Ce mode de consommation a clairement pour but d'atteindre l'ivresse le plus vite possible. Selon l'OMS, s'il est utilisé plus de 2 fois par mois, il est considéré comme un comportement problématique vis-à-vis de l'alcool. *Voir aussi la rubrique [ados et alcool](#).*

Qu'est-ce qu'un botellòn?

Un botellòn, de tradition espagnole, est un vaste rassemblement de jeunes dont le but est de boire et de faire la fête. Ce rassemblement, qui se déroule en plein air, généralement dans des espaces publics, s'organise principalement par le biais des réseaux sociaux sur internet.

L'alcool fait-il grossir?

Oui, la consommation régulière d'alcool favorise l'accumulation de graisse, en particulier au niveau abdominal. L'alcool contient en effet beaucoup de calories (7 kcalories par gramme d'alcool), appelées calories vides car elles n'apportent aucune valeur nutritive (protéines, vitamines, etc).

A titre d'exemples, une canette de bière (33cl) contient 178 kcalories, un verre de vin rouge (15cl) contient 105 kcalories et un verre de vodka (4 cl) contient 100 kcalories.

Où peut-on se procurer des alcootests?

Des alcootests à usage unique (Ethylotest) sont en vente auprès de [la Croix-Bleue romande](#).

Raidblue propose également [une application pour iphone](#) qui permet d'évaluer votre taux probable d'alcool en fonction de votre consommation.

Un alcootest en ligne est disponible sur [bemyangel.ch](#).

Comment définit-on l'alcoolisme?

L'alcoolisme ou alcoolo-dépendance peut se définir comme une perte de liberté: celle de ne pas boire d'alcool. Il s'agit d'une maladie chronique qui met normalement plusieurs années pour s'installer.

D'un point de vue diagnostique, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) parle de dépendance lorsqu'au moins trois de ces critères sont remplis :

faq

- Désir puissant de boire de l'alcool.
- Difficulté à contrôler la quantité d'alcool consommé.
- Syndrome de sevrage (ex: tremblements, anxiété, sudations à l'arrêt de l'alcool).
- Tolérance augmentée (tient mieux l'alcool).
- Désinvestissement des autres activités (travail, loisirs, vie sociale).
- Poursuite de la consommation malgré les conséquences nocives sur la santé.

A l'adolescence, le fait de consommer précocement de l'alcool, d'en faire un usage abusif régulier et de bien supporter l'alcool sont des facteurs qui prédisposent à la dépendance alcoolique à l'âge adulte.

Pour des définitions diagnostiques plus détaillées, consultez stop-alcool.ch.