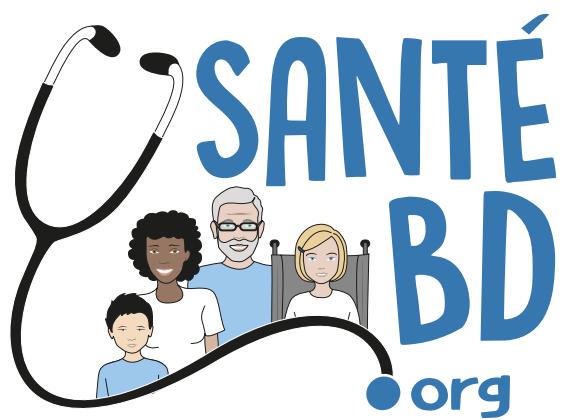


# L'alcool et ma santé



# La consommation d'alcool.

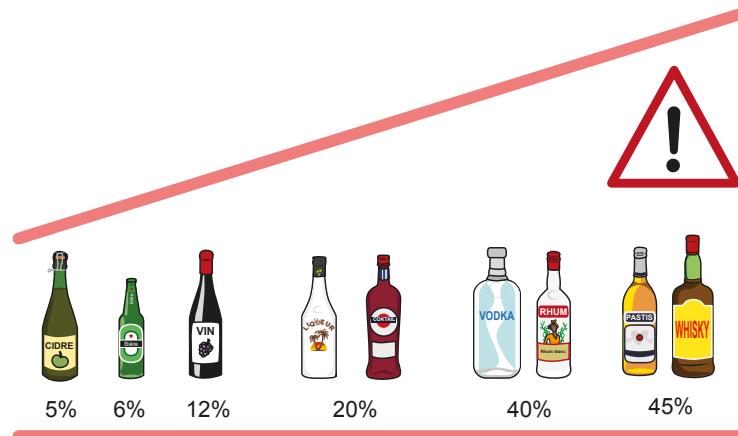
C'est quoi l'alcool ?

- L'alcool est un liquide dangereux pour la santé.
- Il est présent dans certaines boissons comme :



## Les boissons alcoolisées ne contiennent pas toutes la même quantité d'alcool.

- Sur l'étiquette de la bouteille, la quantité d'alcool est indiquée
- en pourcentage (%) ou en degré (°).

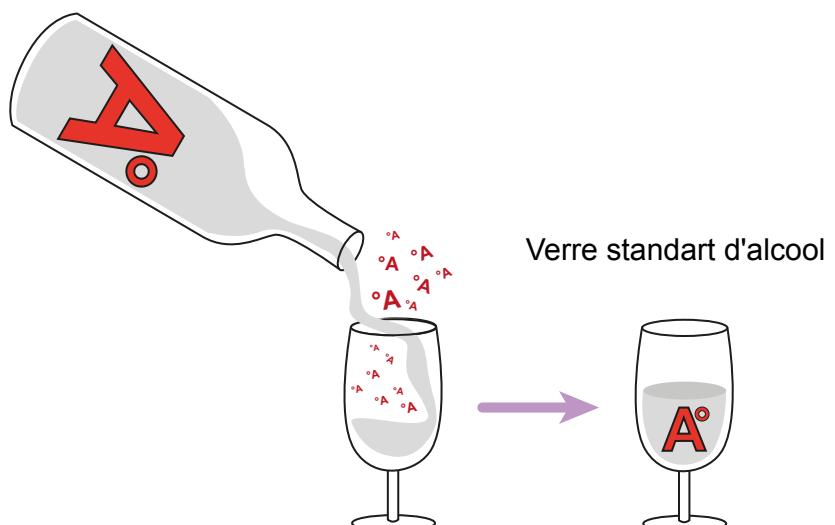


- Quand on parle, on dit «degrés» (°).

Par exemple :



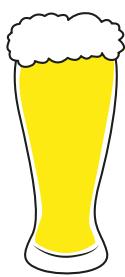
- Pour savoir combien d'alcool on boit, on parle de "verre standard d'alcool".



- Quand je vais dans un bar, un verre standard d'alcool c'est :



un demi de bière



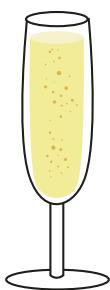
à 5°  
25 cl

vin



à 12°  
10 cl

champagne



à 12°  
10 cl

apéritif



à 18°  
7 cl

whisky



à 40°  
2,5 cl

vodka



à 40°  
2,5 cl

● Chez moi, un verre standard d'alcool c'est :



un demi de bière



vin



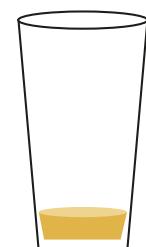
champagne



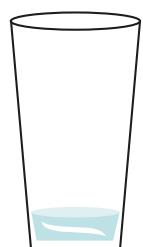
apéritif



whisky



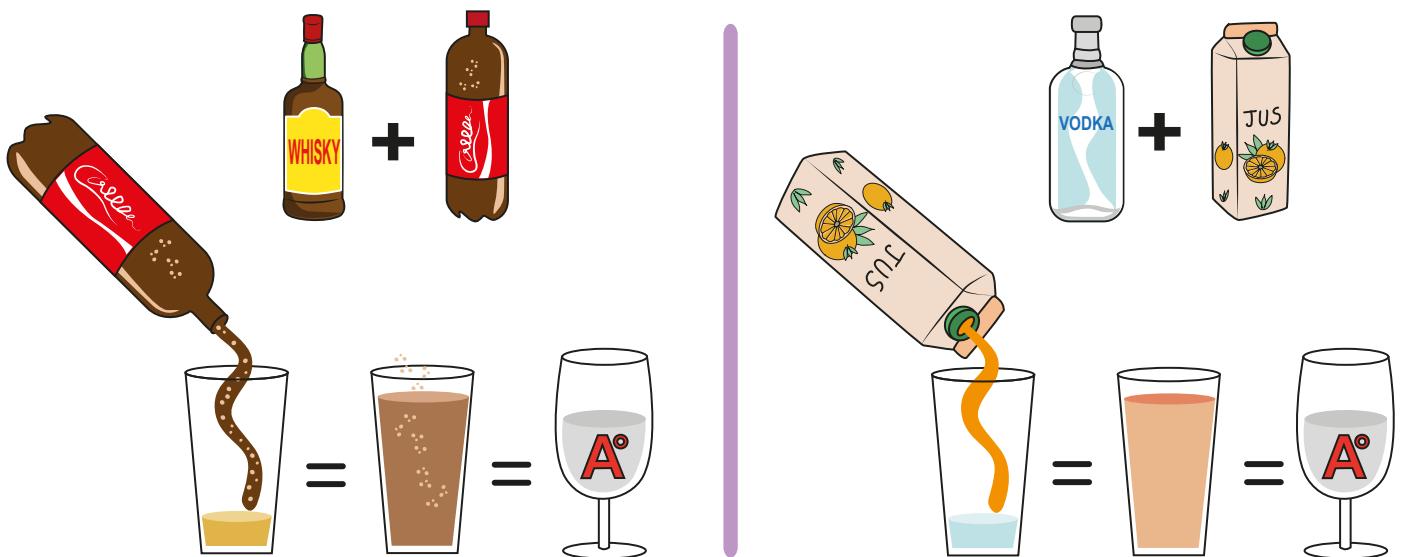
vodka



- Quand je prends un alcool fort, je peux le mélanger avec un soda ou un jus de fruit : c'est un cocktail.

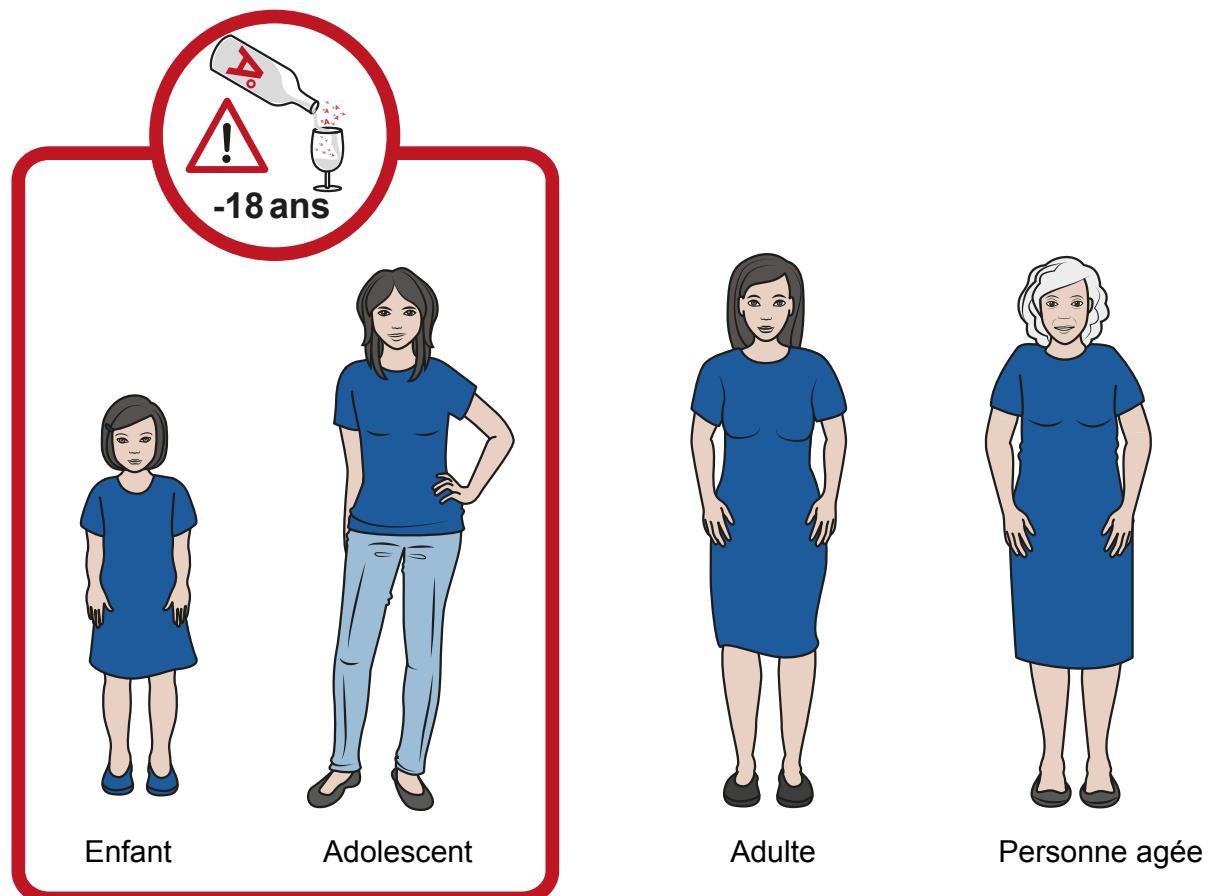
Mon verre est plus rempli mais la quantité d'alcool est la même.

Par exemple :



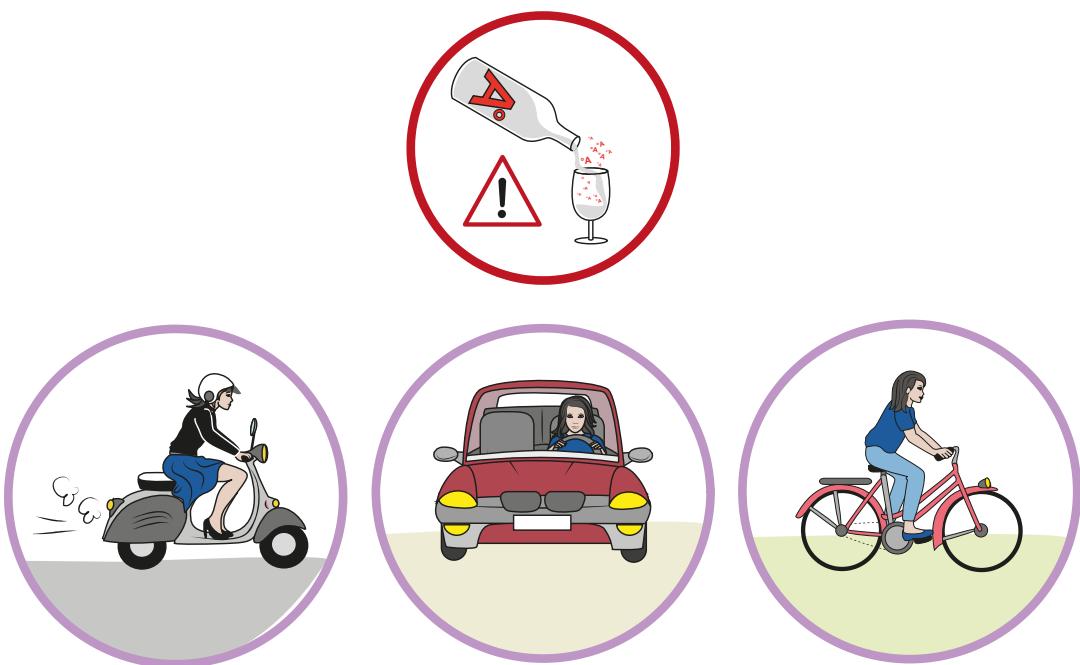
### Il est dangereux de boire de l'alcool :

- Quand j'ai moins de 18 ans.



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand je conduis un véhicule.

Par exemple : un scooter, une voiture ou un vélo.



- La Loi interdit de conduire en état d'ivresse.

C'est à dire quand j'ai plus de 0,5 gramme d'alcool dans le sang.

**La police peut me faire payer une amende et me retirer mon permis.**



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand je travaille.



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand je fais du sport.



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand je prends des médicaments.



- Il est dangereux de boire de l'alcool quand j'ai certaines maladies.

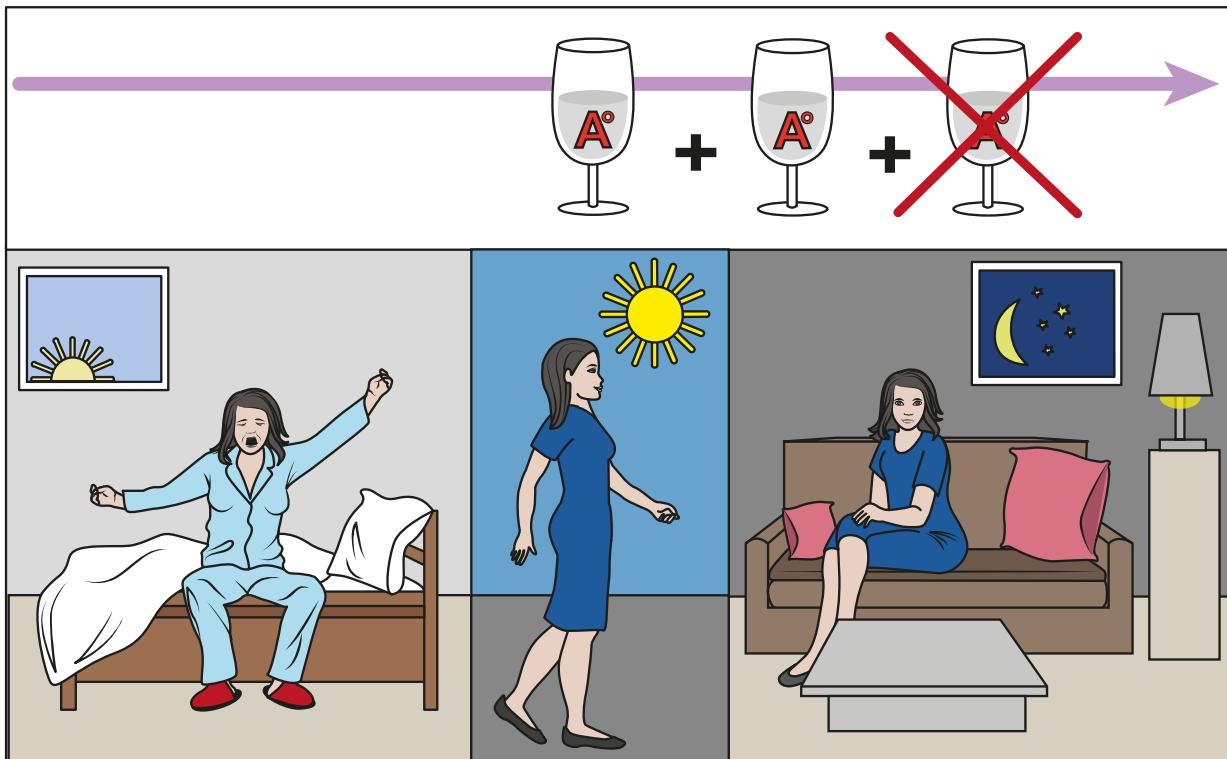


- Il est dangereux de boire de l'alcool quand je dois me faire opérer.



## Quand je bois de l'alcool, je fais très attention à combien je bois.

- Je ne bois pas plus de 2 verres standards d'alcool par jour.

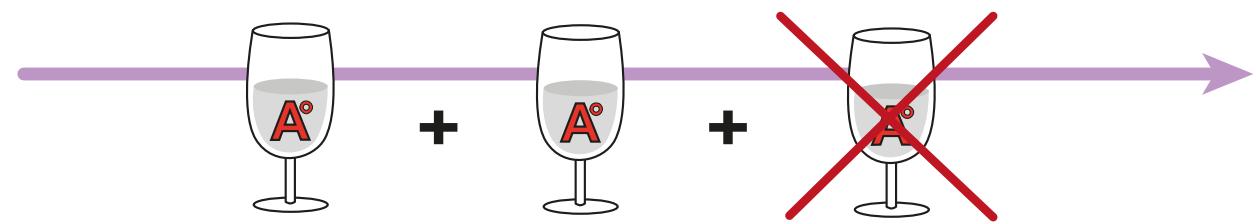


- Je ne bois pas d'alcool tous les jours.

| MOIS                     |        |        |        |        |        |        |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Ma consommation d'alcool |        |        |        |        |        |        |
| Jour 1                   | Jour 2 | Jour 3 | Jour 4 | Jour 5 | Jour 6 | Jour 7 |
|                          | ✗      | ✗      |        | ✗      |        | ✗      |
|                          | ✗      |        | ✗      |        | ✗      |        |
| ✗                        |        | ✗      |        | ✗      |        | ✗      |
|                          | ✗      | ✗      |        | ✗      |        | ✗      |
| ✗                        |        | ✗      |        | ✗      |        | ✗      |
|                          | ✗      |        | ✗      | ✗      |        | ✗      |
| ✗                        |        | ✗      |        |        |        |        |

## Même dans une soirée entre amis, je fais très attention :

- Je ne bois pas plus de 2 verres standards d'alcool.



- C'est très dangereux de boire beaucoup d'alcool très rapidement.

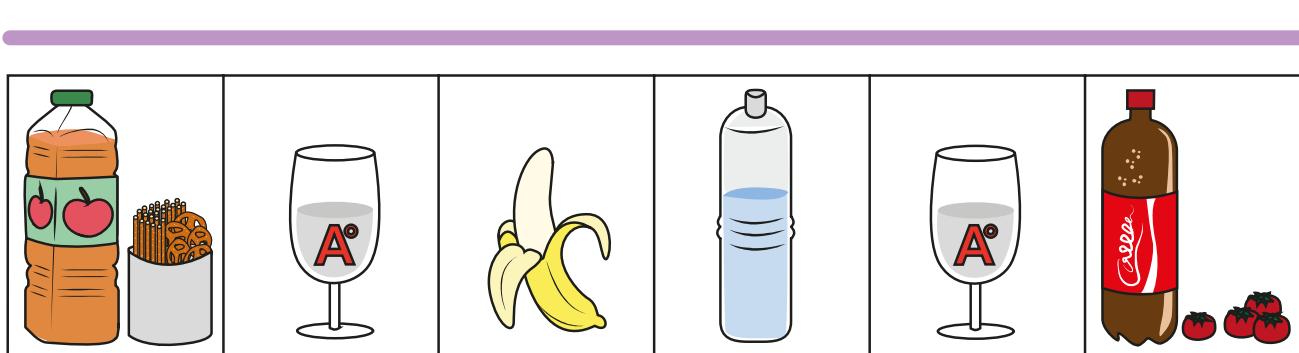


## Si j'ai soif, la meilleure boisson c'est l'eau.



- Je ne bois pas les verres d'alcool les uns après les autres.

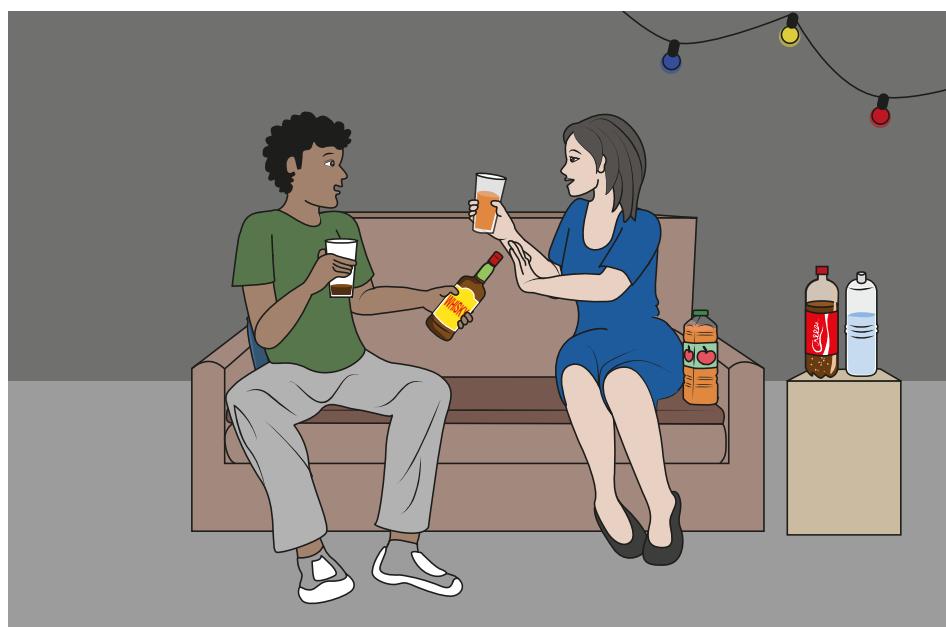
Entre chaque verre d'alcool, je bois des jus, des sodas ou de l'eau, et je mange.



- Je peux refuser de boire de l'alcool.

Même si des gens m'offrent de l'alcool, je peux dire non !

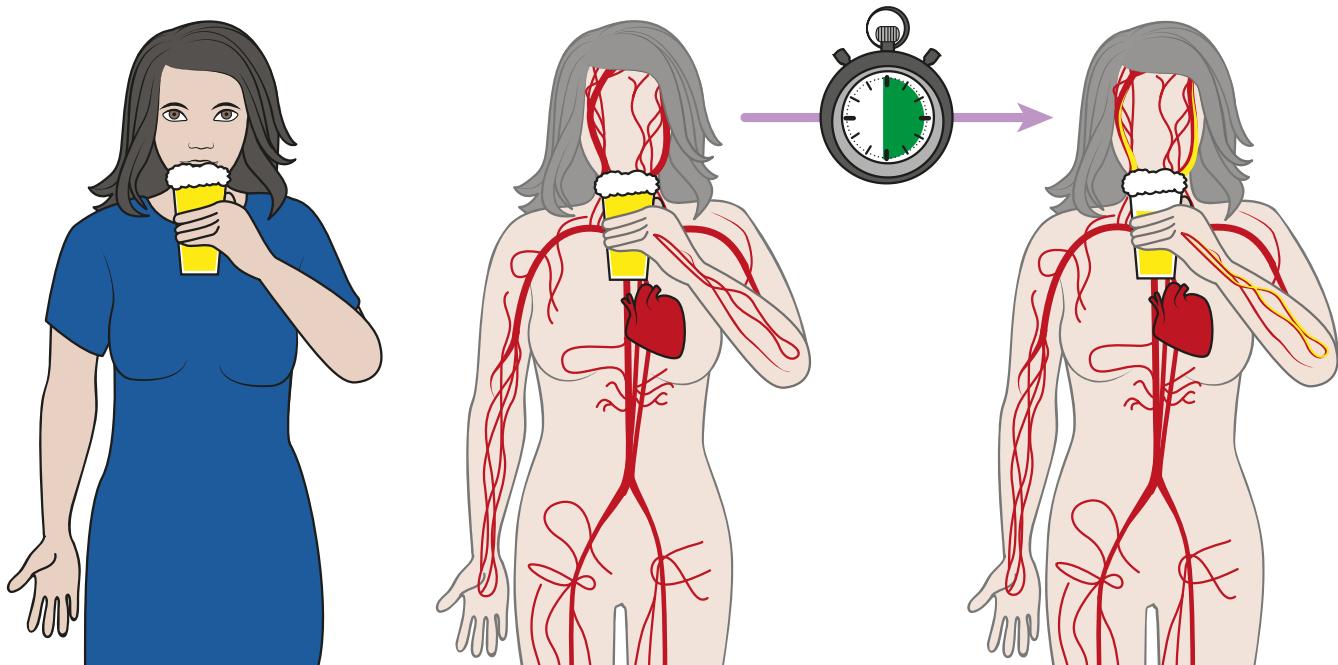
Je bois de l'eau, des sodas ou des jus de fruit.



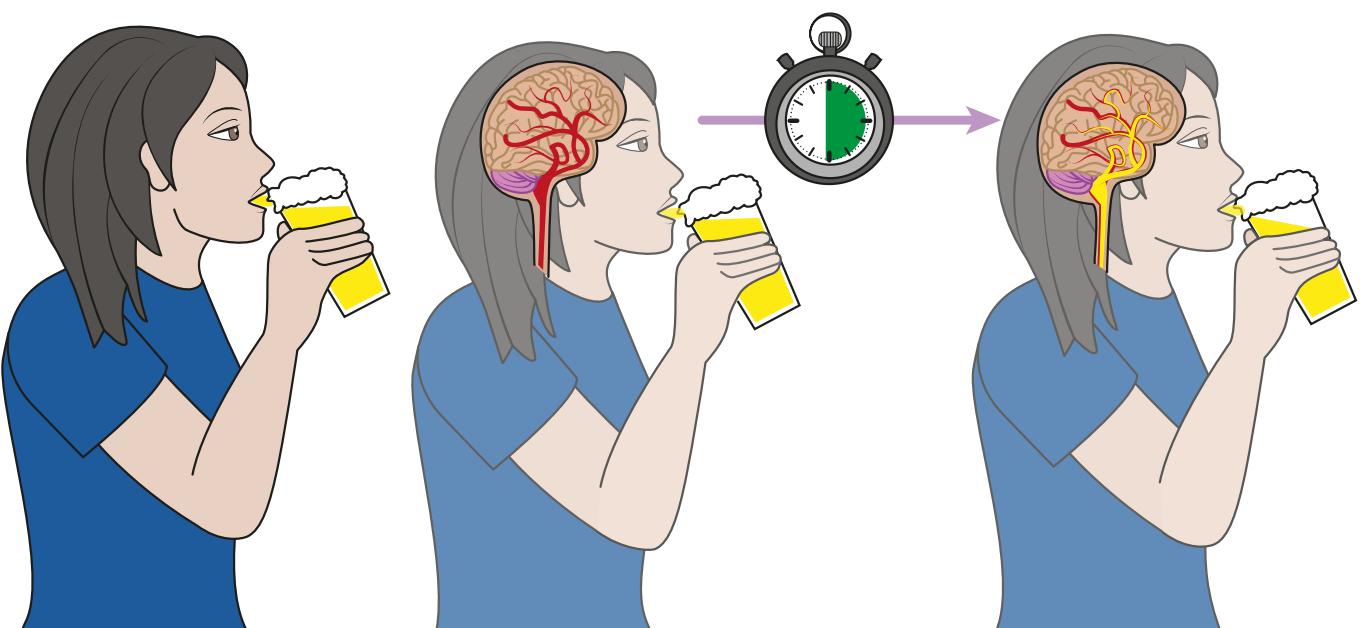
# L'alcool est dangereux pour ma santé.

L'alcool passe tout de suite dans mon sang.

- L'alcool passe dans tout le corps rapidement.



- L'alcool arrive très vite au cerveau.



## L'alcool est très mauvais pendant la grossesse.

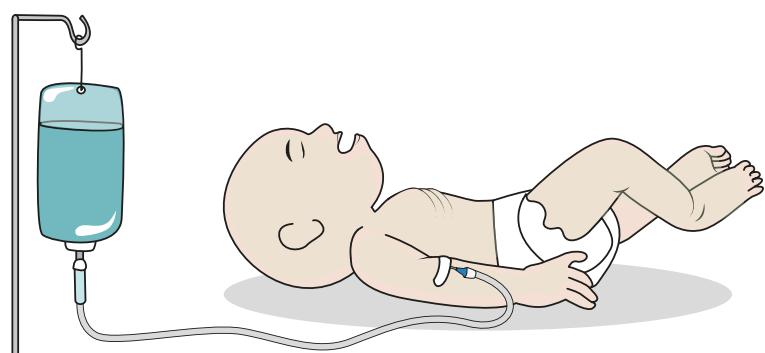
- Si je bois de l'alcool quand je suis enceinte,

c'est comme si son bébé buvait de l'alcool.

C'est pareil quand elle allaité.

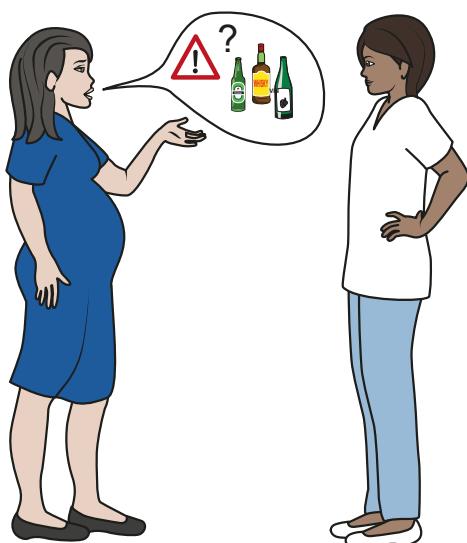


- Le bébé peut avoir de graves problèmes de santé.



- Je peux demander de l'aide à mon docteur,

si je n'arrive pas à arrêter l'alcool.



## Quand je bois trop d'alcool, je peux être ivre.

Quand je suis ivre :

- ma vue devient floue,



- je marche difficilement,



- j'ai des difficultés pour parler,



- j'ai des difficultés pour comprendre.



- Je peux être violente ou agressive.



- Je n'ai pas la force de me défendre.

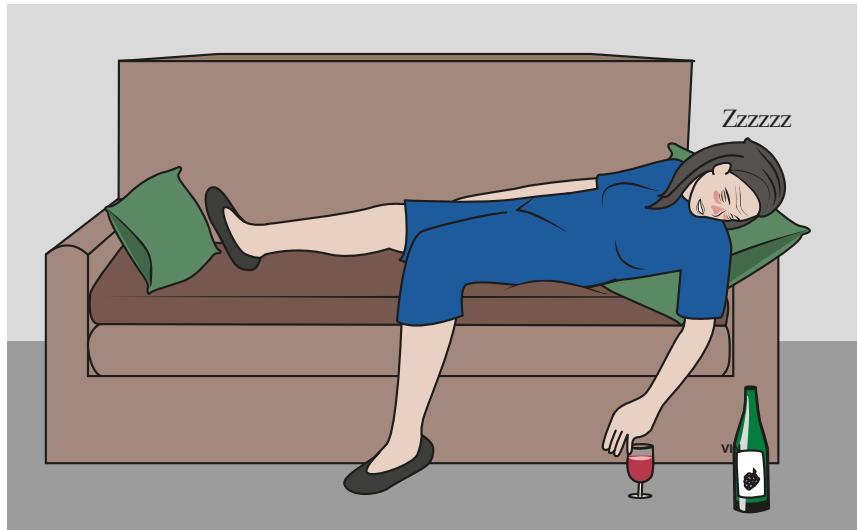
- Je ne vois pas les situations dangereuses.



- Je peux vomir.



- je peux m'endormir profondément.

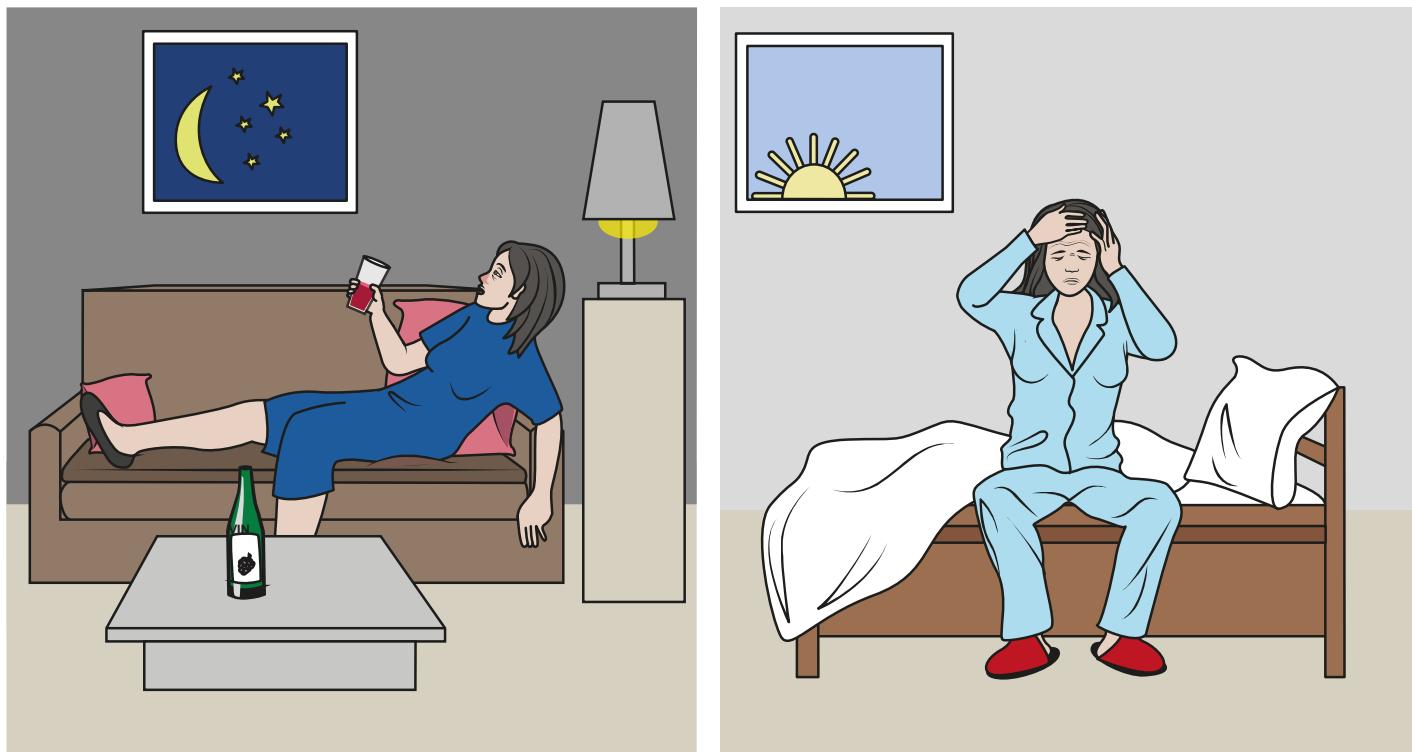


- Je peux me faire agresser sexuellement.



● Le lendemain :

**je peux avoir très mal à la tête,**



**je peux ne pas me souvenir de la soirée.**



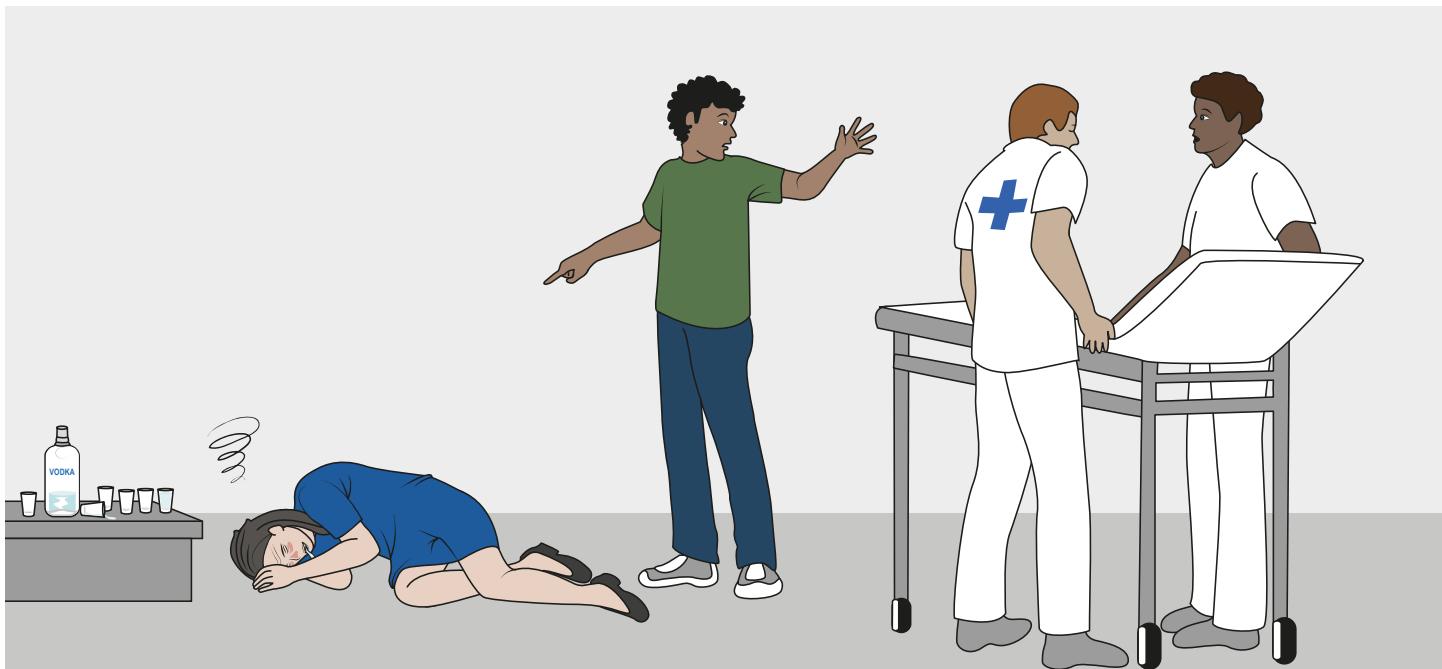
**Quand je bois beaucoup d'alcool, je peux être dans le coma :**

ça s'appelle un coma éthylique.

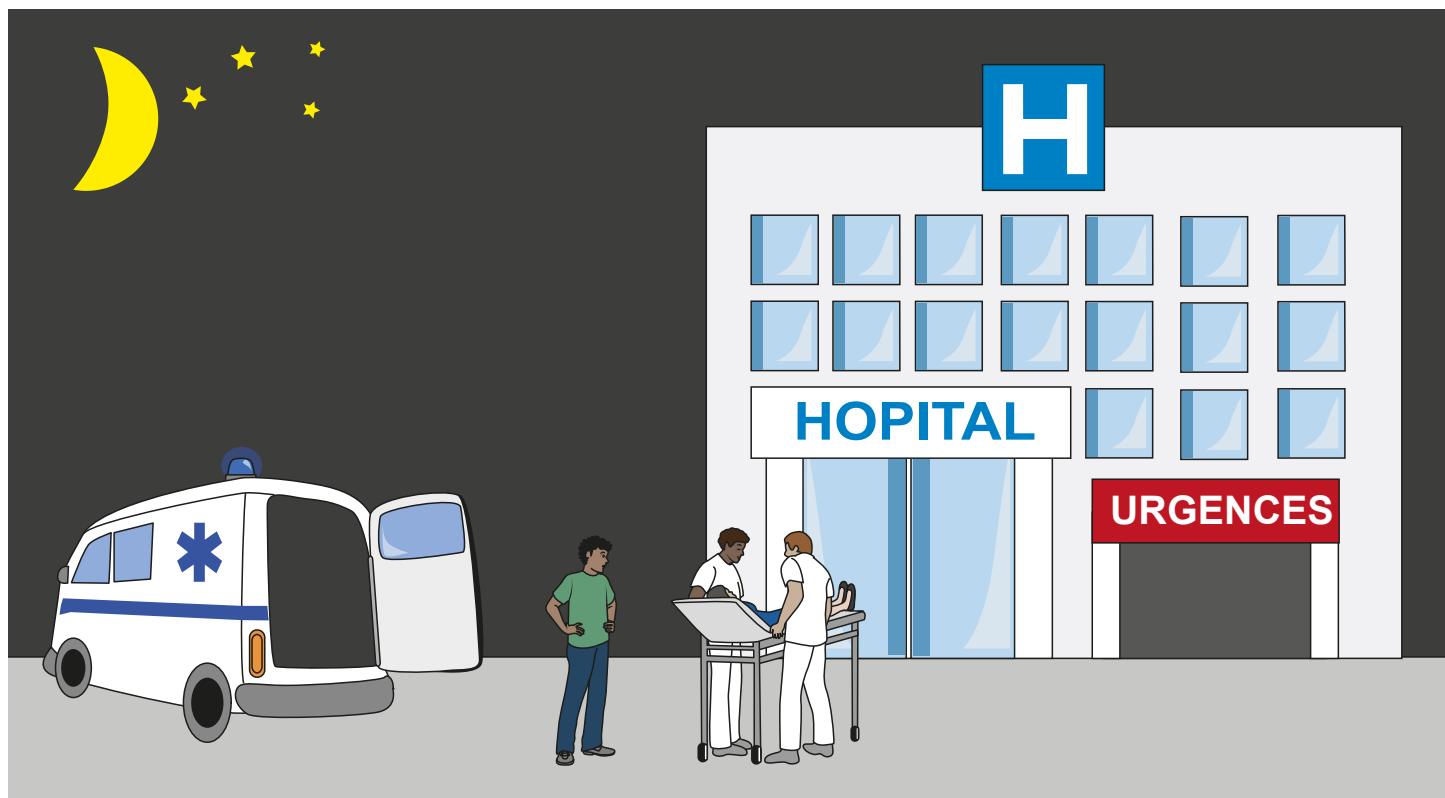
- Je ne réagis plus, on ne peut pas me réveiller.



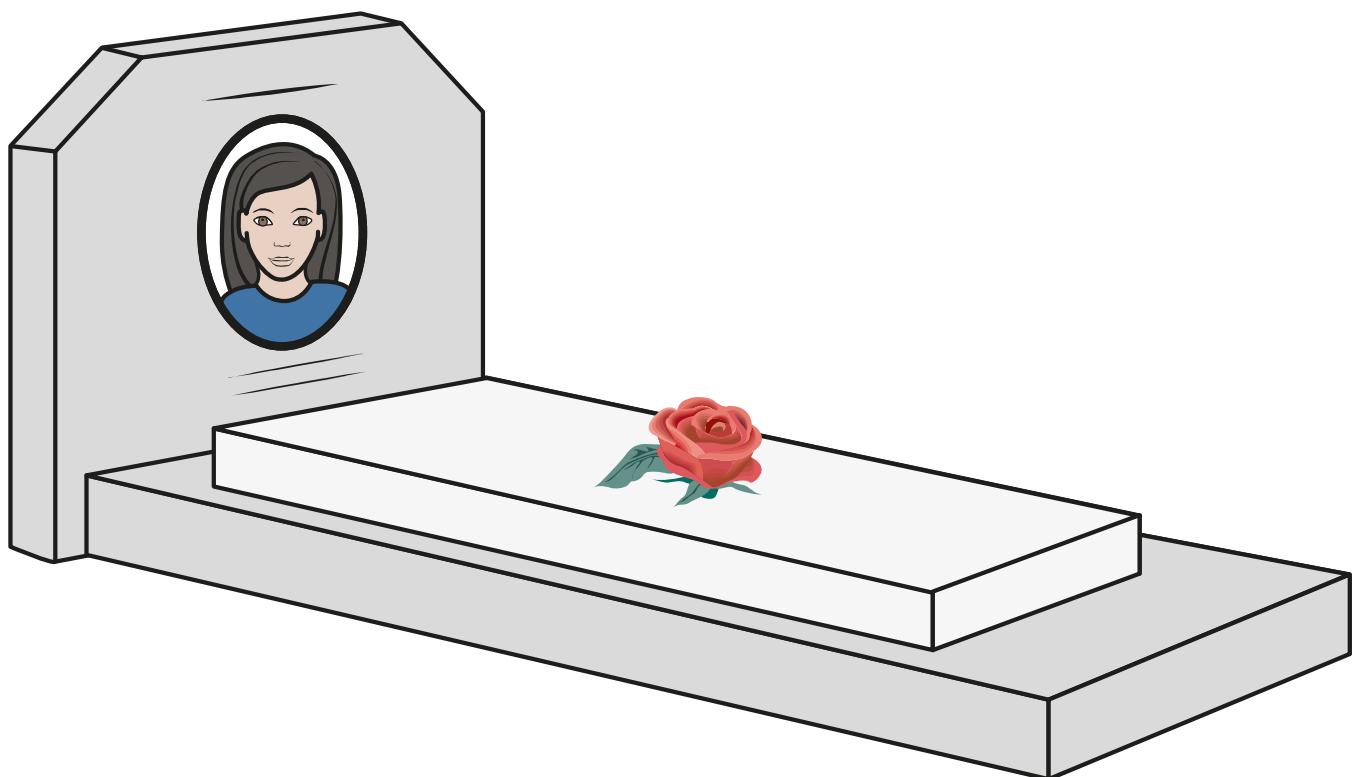
- Il faut appeler les pompiers ou le samu.



- Il faut m'amener très vite à l'hôpital.



- Si je ne suis pas soignée, je peux mourir.

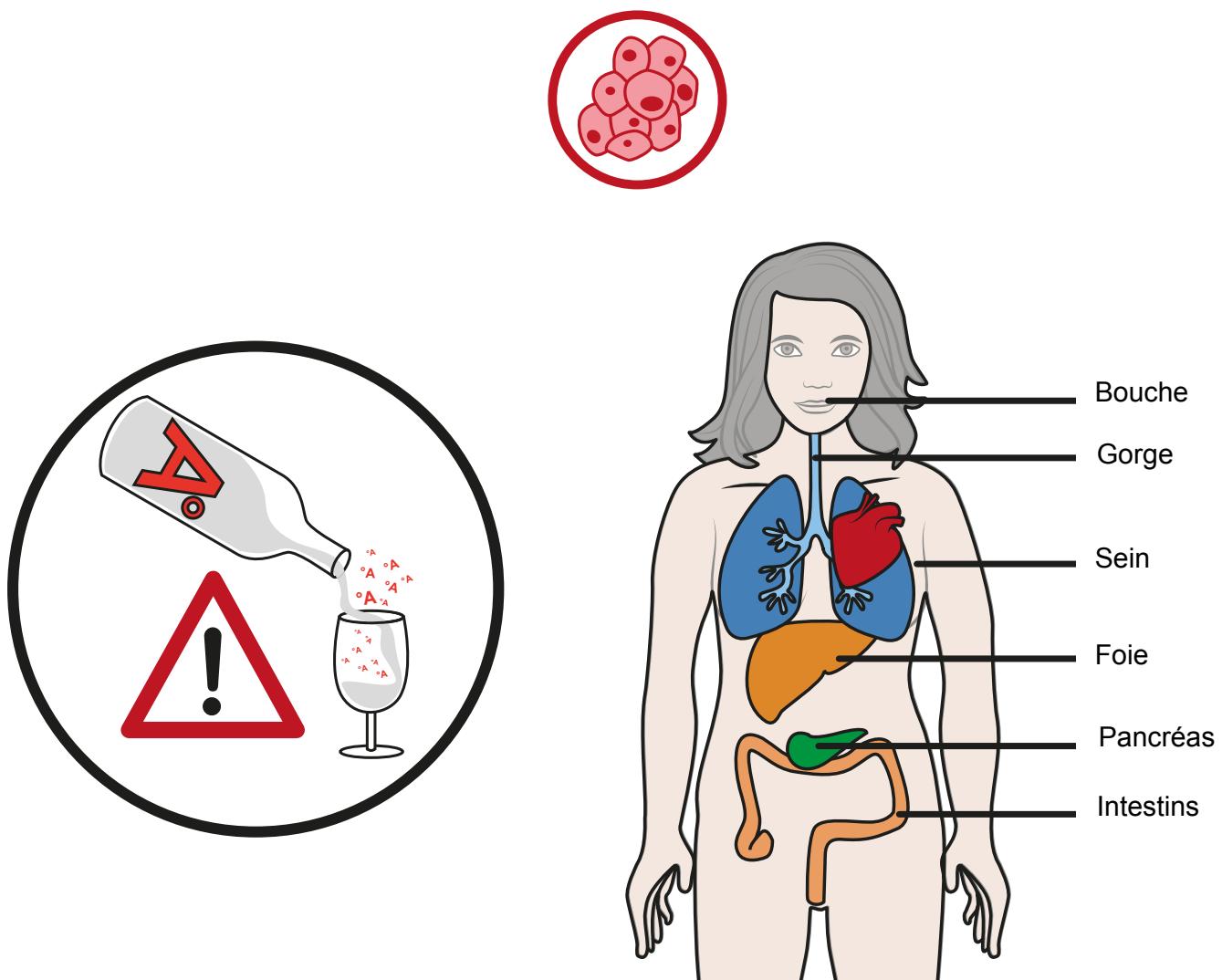


## Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des cancers.

- Pour comprendre le cancer, voir la fiche «la prévention des cancers».

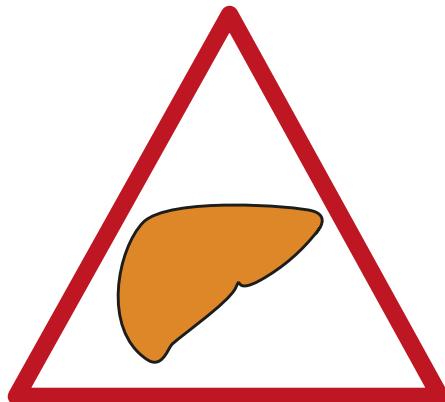
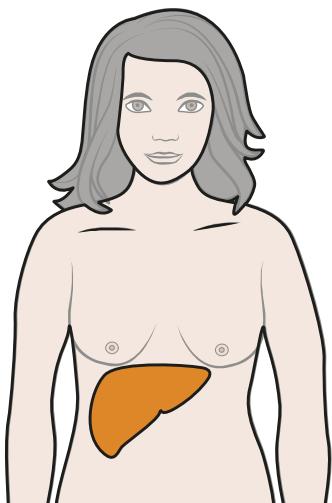


- Les cancers les plus fréquents avec l'alcool sont :

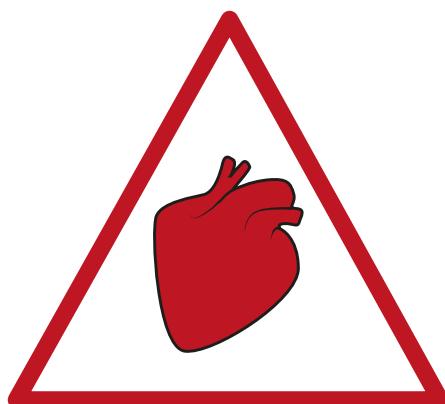
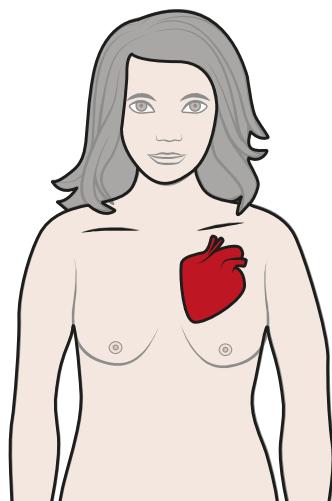


**Quand je bois souvent de l'alcool, je peux avoir des maladies graves.**

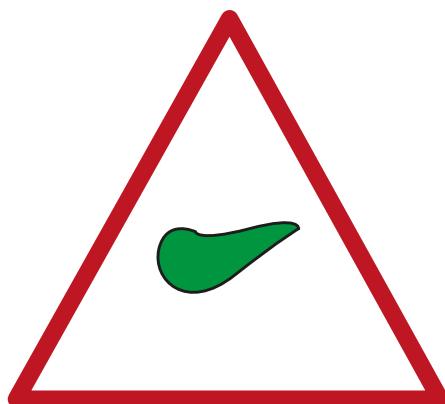
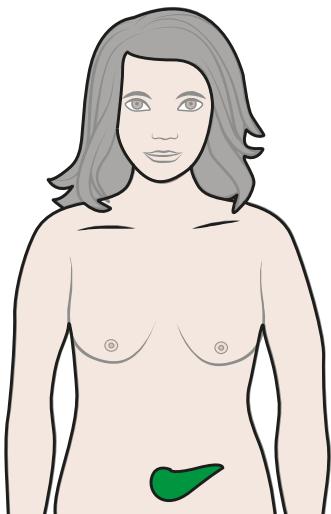
- Je peux avoir des maladies du foie.



- Je peux avoir des maladies du cœur.

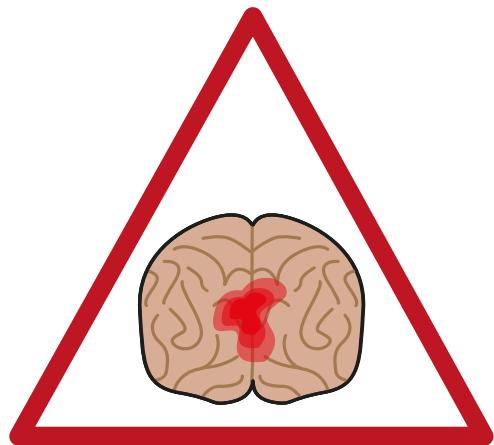
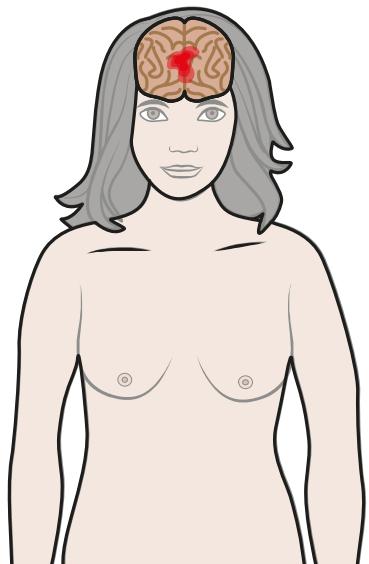


- Je peux avoir des maladies du pancréas.



- Je peux avoir des maladies graves du cerveau :

mes capacités intellectuelles diminuent.



- Je peux avoir des signes d'une maladie psychique.

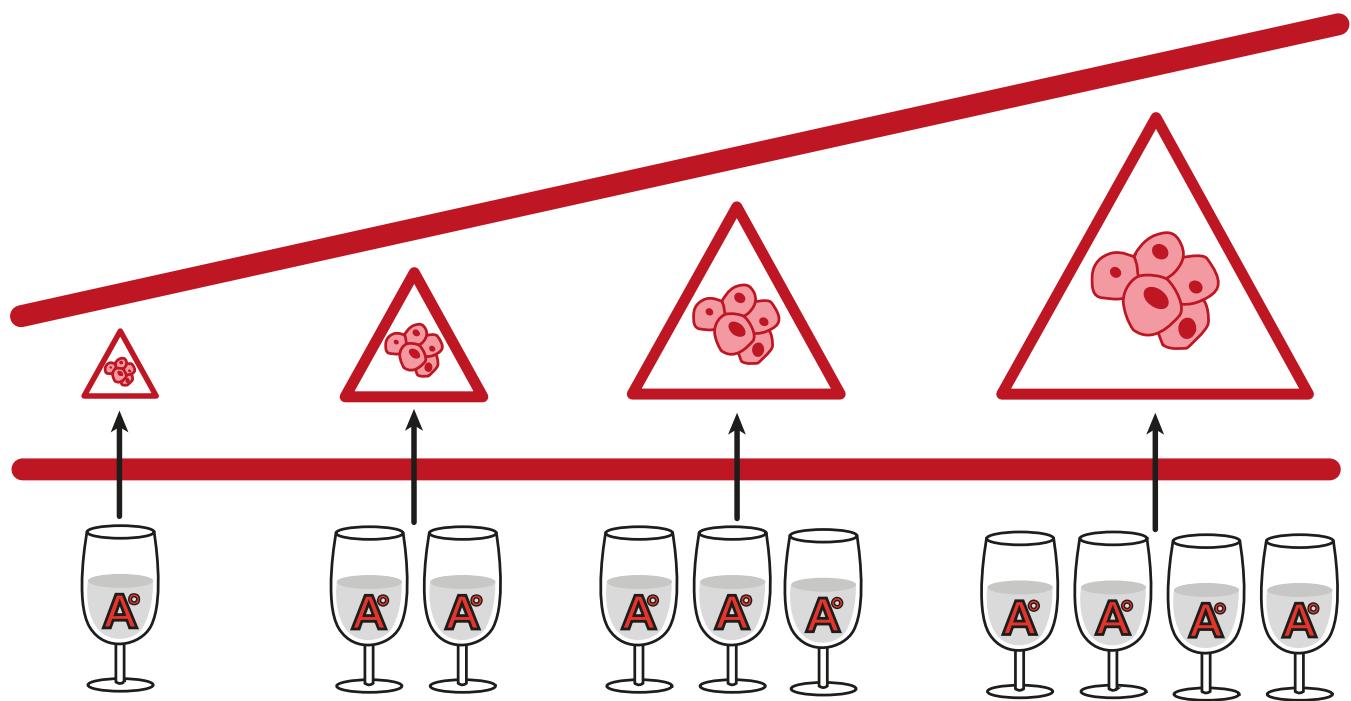
Ces signes sont :

- la tristesse,

- l'anxiété.



- Plus je bois de l'alcool, plus j'augmente le risque d'avoir un cancer.



# L'alcool change mon comportement.

Je n'arrive plus à travailler.



- Je n'arrive plus à me concentrer :

pour faire mon travail,

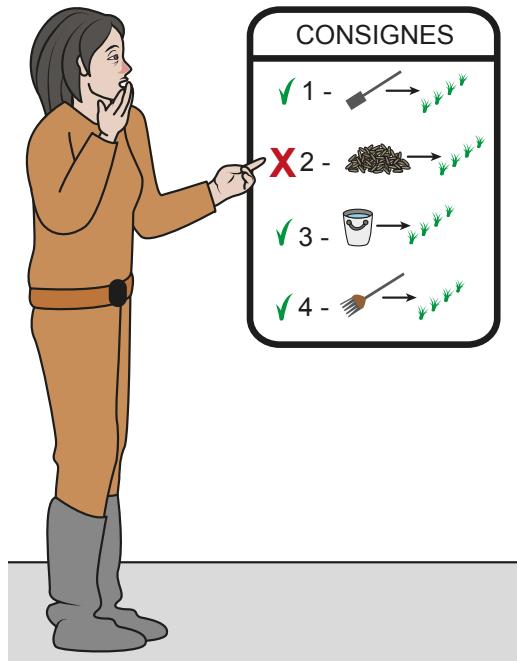


pour apprendre.



- J'oublie souvent ce que je dois faire.

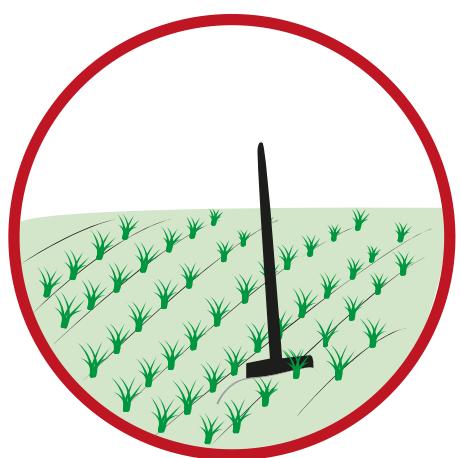
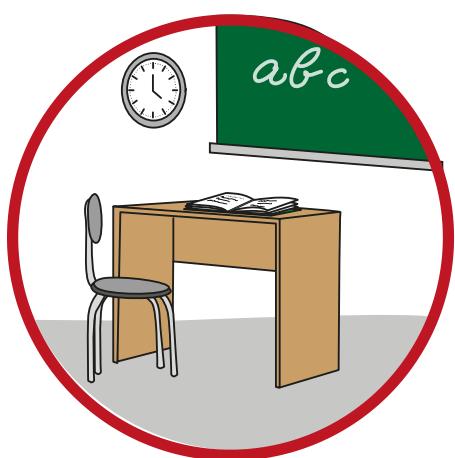
### Les consignes.



### Les leçons.



- Je ne vais plus à l'école ou au travail.



## Je suis de plus en plus seule.



- Je m'isole.



Je ne veux plus voir :

ma famille,

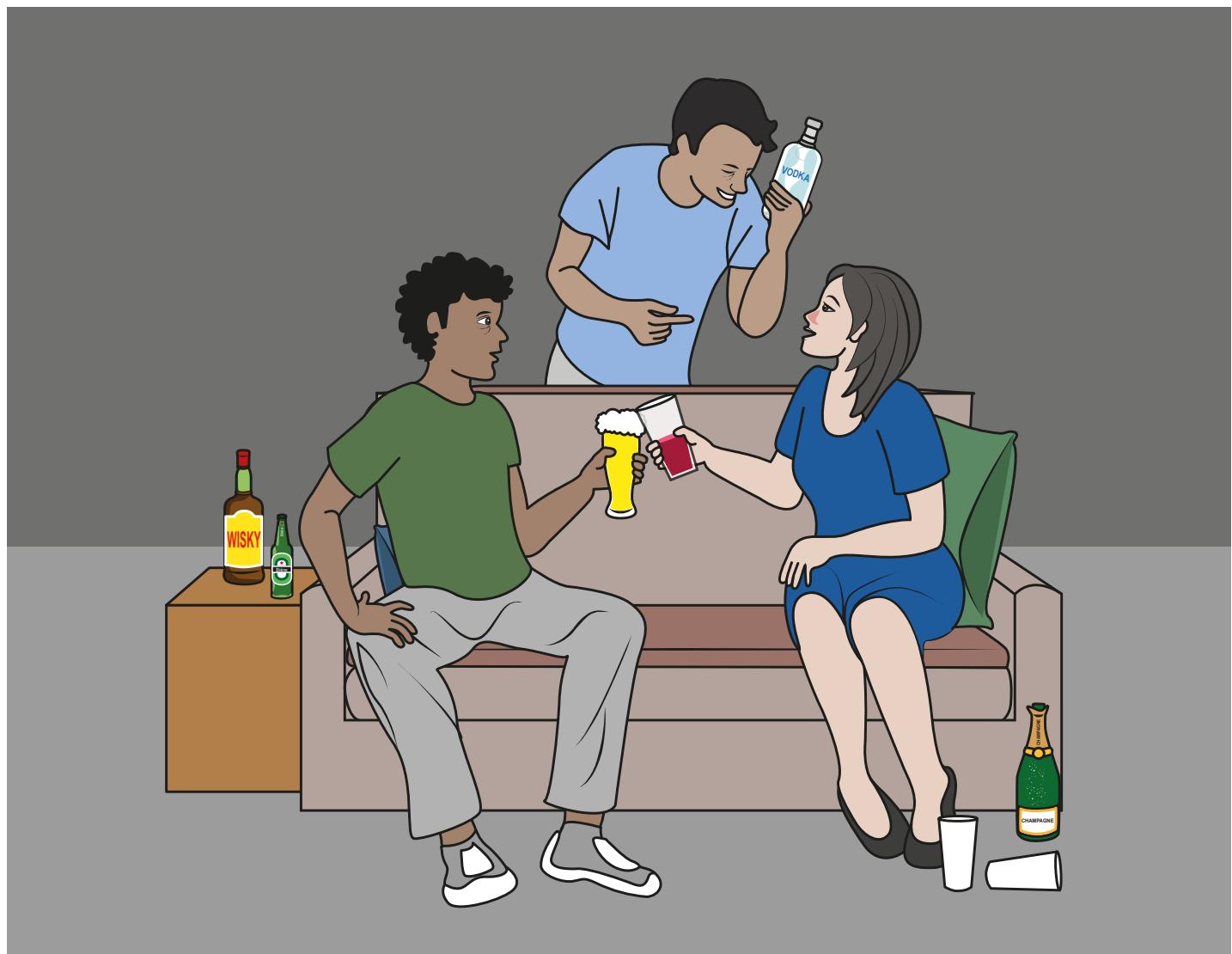
mes amis.



- Je ne fais plus les activités que j'aimais faire.



- Je préfère passer mes soirées avec des personnes qui boivent de l'alcool.



**Je peux avoir plus d'accidents.**



● Accidents de la route.



● Accidents au travail.



● Accidents à la maison.



**Je peux être violente.**



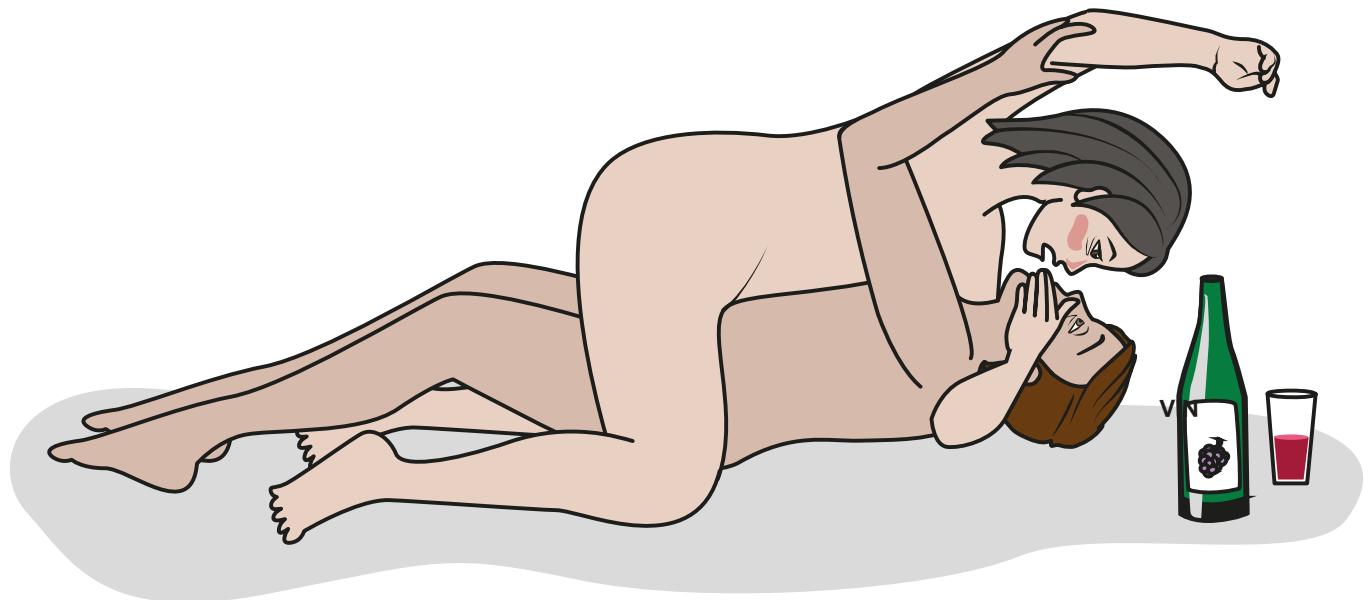
**Je peux m'énerver facilement et dire des mots désagréables.**



- Je peux donner des coups.



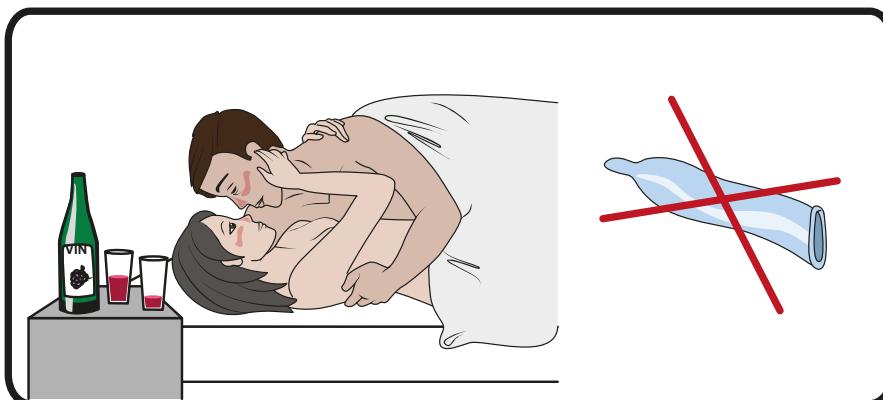
- Je peux agresser quelqu'un sexuellement.



## Je peux avoir des relations sexuelles à risque.



- A cause de l'alcool, je peux oublier de me protéger pendant un rapport sexuel.



Voir fiche « La contraception - C'est quoi ? »

The image is a thumbnail of a digital document titled "Contraception". At the top, it says "Contraception" and has a small icon of a pregnant woman. Below that, it asks "1. La contraception, c'est quoi ?" (What is contraception?). It includes an illustration of a couple in bed and a thought bubble showing two women with a red 'X' between them, indicating that contraception prevents pregnancy. At the bottom, there is a logo for "SANTÉ BD.org" featuring a stethoscope and a group of people.

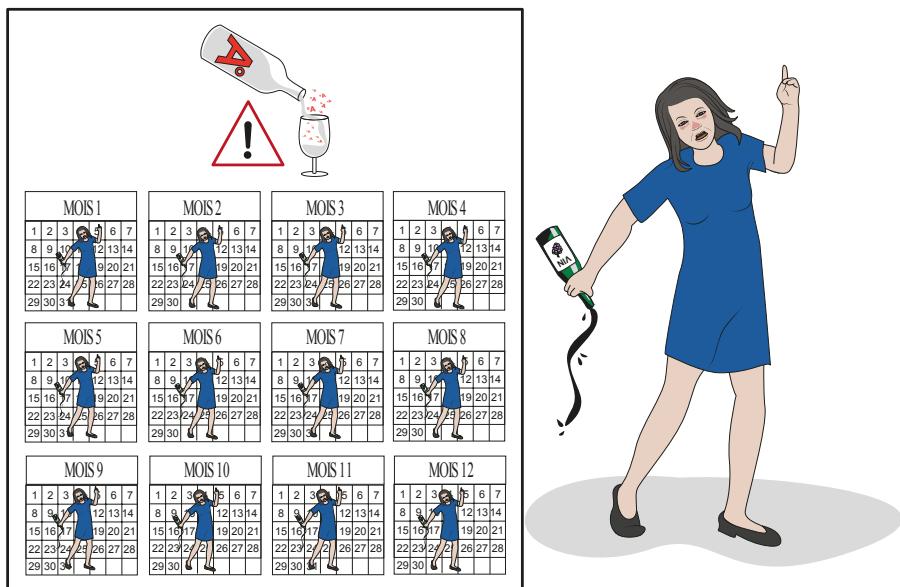
# Je peux demander de l'aide pour arrêter de boire de l'alcool.



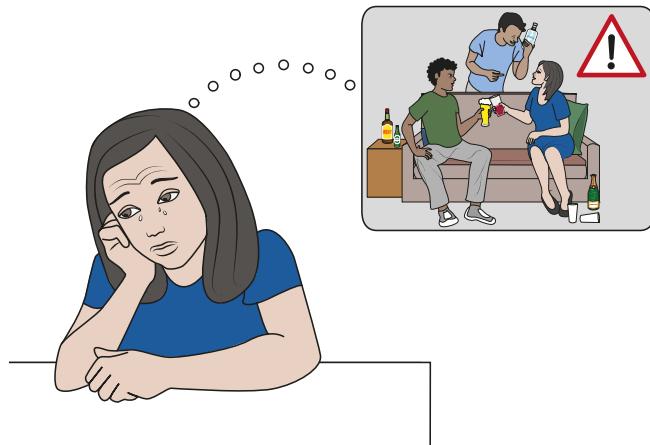
Mon comportement a changé.



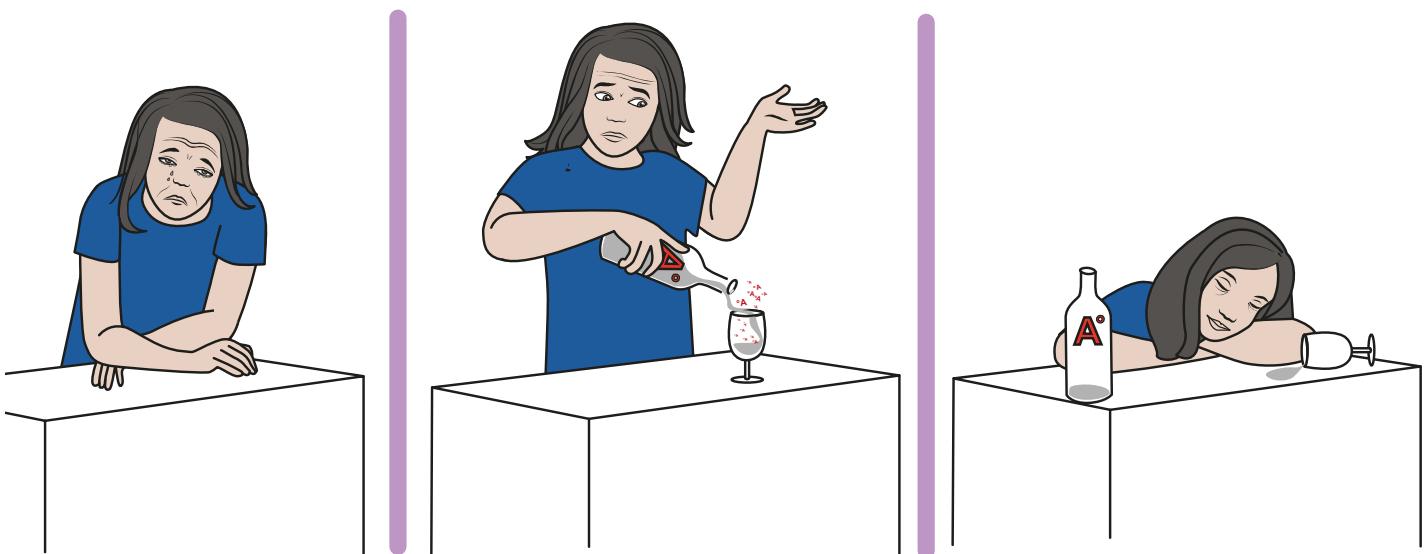
**Je bois de l'alcool tous les jours.**



**Je regrette d'avoir trop bu.**



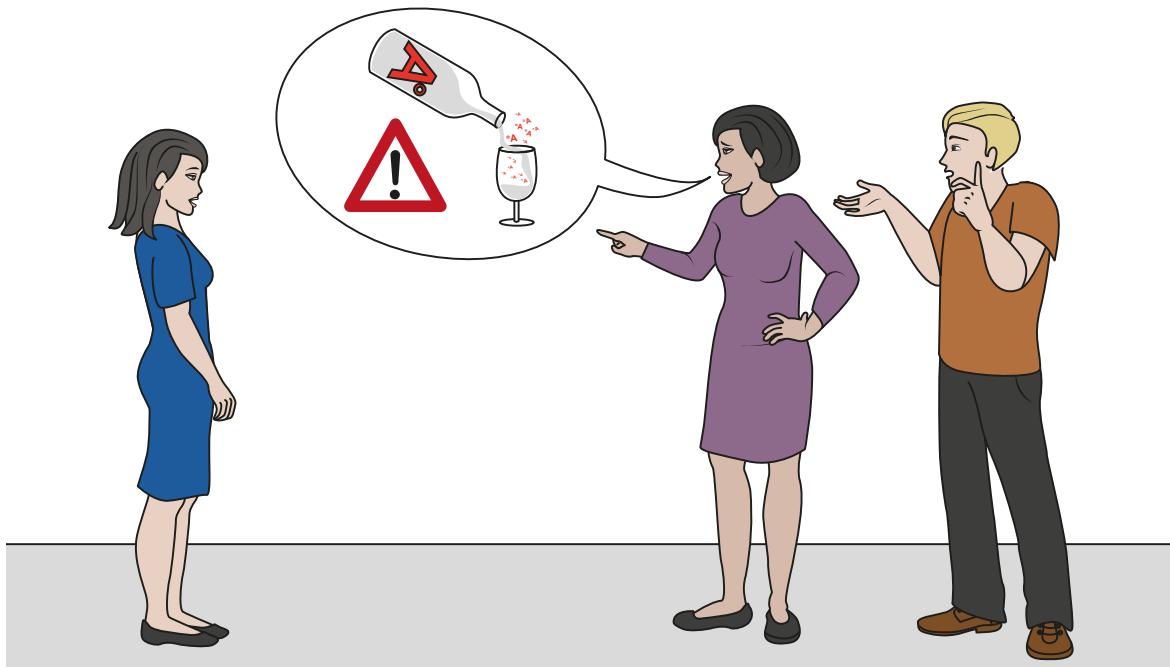
**Je bois de l'alcool pour me sentir mieux, pour tenir le coup.**



**Je bois en cachette.**



**Mon entourage me dit que je bois trop.**

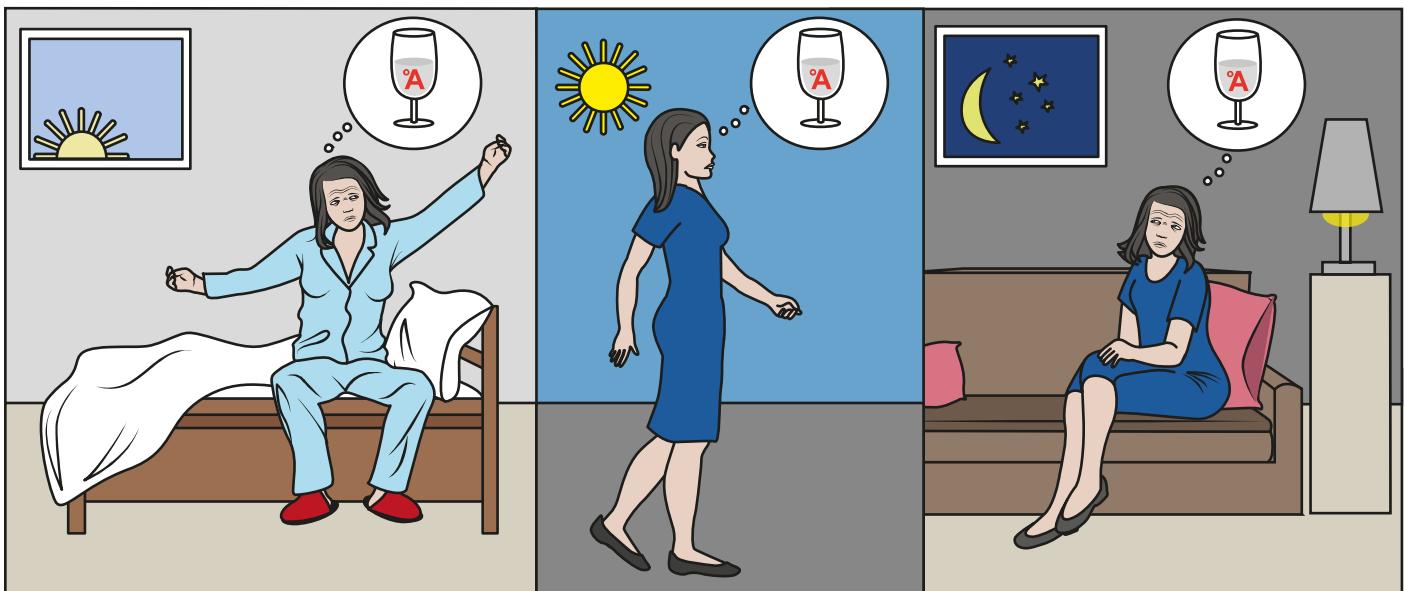


**Je prends aussi d'autres drogues.**



## Je suis dépendante de l'alcool.

- J'ai envie de boire tout le temps.



- Quand je ne bois pas d'alcool, je ne me sens pas bien.

Je tremble.



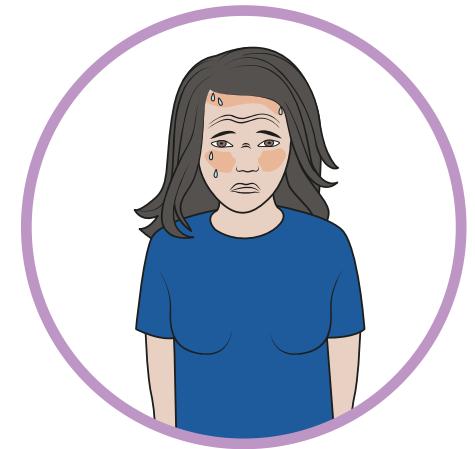
Je vomis.



J'ai des angoisses.



J'ai des sueurs.



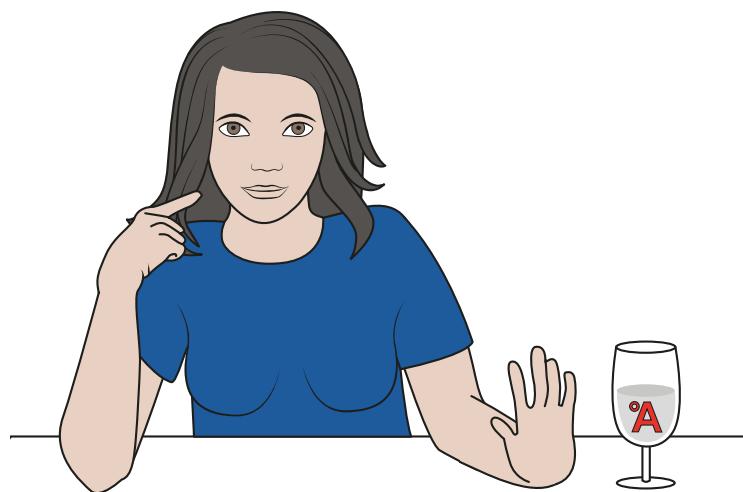
J'ai des palpitations.



# Qui peut m'aider à arrêter l'alcool, ou à diminuer ma consommation ?

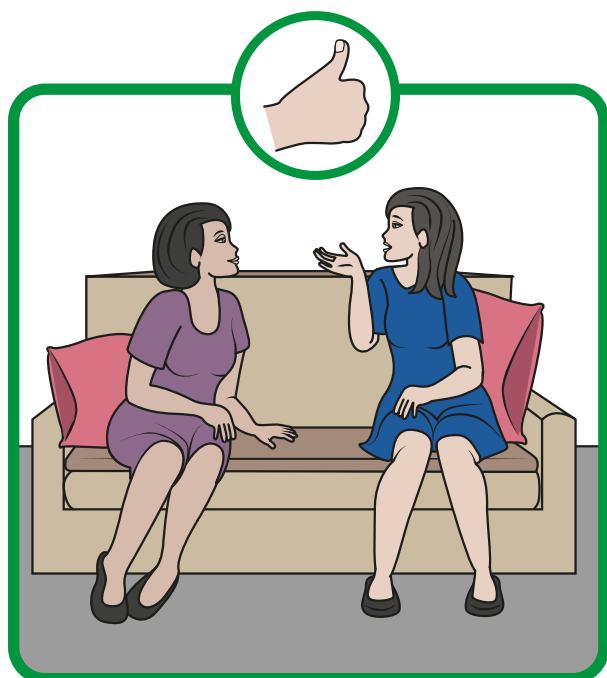
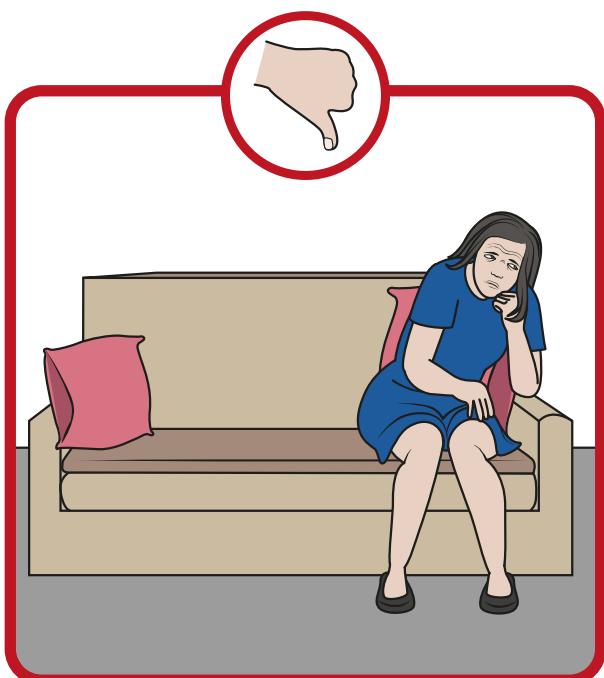
Pour arrêter de boire de l'alcool, je dois le décider moi même.

- C'est ma décision, pas celle des autres.



Je ne reste pas seule et je demande de l'aide.

- Ce n'est pas facile d'en parler, je me force.



## Je peux me faire aider par :

- mon docteur,



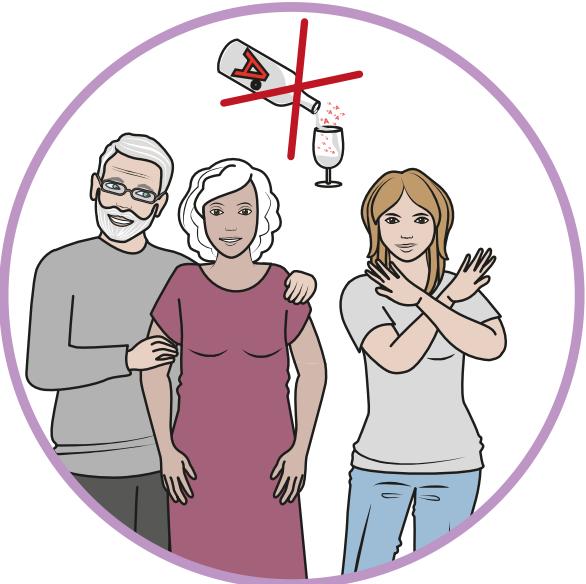
- un infirmier, une infirmière,



- un thérapeute,



- des personnes qui n'ont pas de problème avec l'alcool.



## Pour arrêter plus facilement de boire de l'alcool, je vais voir :

- **un spécialiste qui soigne les malades de l'alcool,**

Un docteur, un psychologue, une assistante sociale, un addictologue.



- **une association qui aide les personnes malades de l'alcool.**

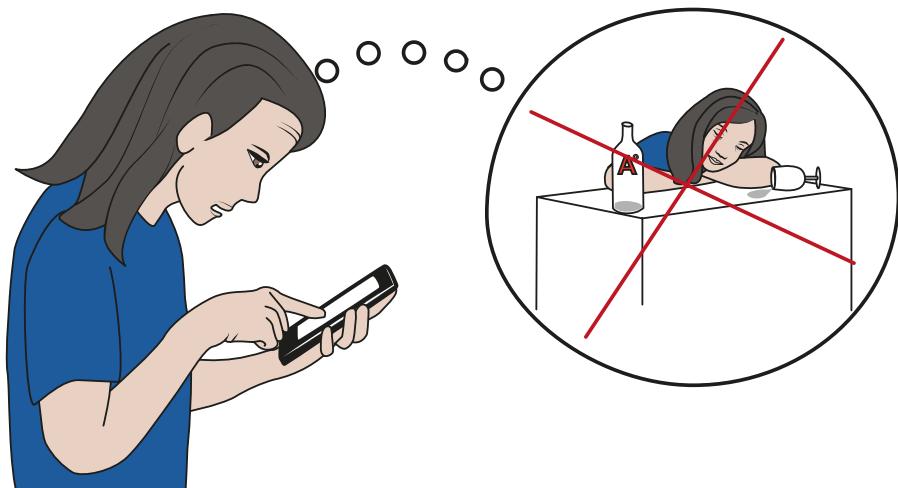
Je vais dans un groupe de personnes qui ont décidé d'arrêter l'alcool.



## Je peux aussi me faire aider par un professionnel de santé :

- Je peux aussi me faire aider par un professionnel de santé :

- Alcool Info Service : 0 980 980 930
- Les alcooliques anonymes : 09 69 39 40 20
- Fédération Alcool Assistance : 01 47 70 34 18
- Mouvement Vie Libre : 03 26 87 31 78



- ou sur internet :

- Alcool info service : [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)
- Fédération Alcool assistance : [www.alcoolassistance.net](http://www.alcoolassistance.net)
- Mouvement Vie Libre : [www.vielibre.org](http://www.vielibre.org)



- ou dans un centre de Consultations Jeunes Consommateurs (CJC).

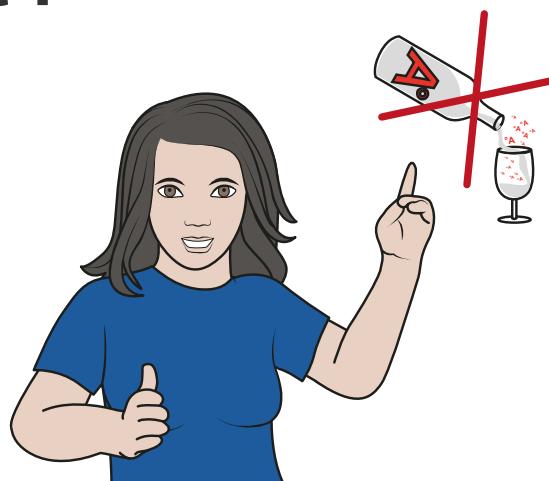
Je peux appeler le 0800 23 13 13 pour trouver un CJC près de chez moi.

Je peux aussi trouver sur internet : [www.drogue-info-service.fr](http://www.drogue-info-service.fr)



# J'ai arrêté de boire de l'alcool ...

## Maintenant :



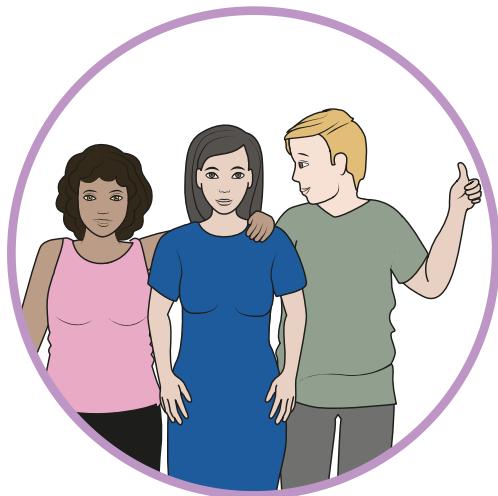
● je me sens libre,



● je me sens en bonne santé,



● je vois mes amis,



● je travaille.



**Le contenu de cette BD a été validé par l’Institut national du cancer**



**Cette fiche a été réalisée en partenariat avec  
Udapei du Nord et Ma santé 2.0**



**et avec le soutien  
de Santé Publique France et du CJC de Boulogne Billancourt**



## Avec SantéBD, je comprends la santé !



### SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 80 thèmes de santé déjà disponibles (consultations, soins, examens, prévention santé...)

- Je prépare mes rendez-vous médicaux
- Je communique mieux avec les professionnels de santé
- Je comprends les messages de prévention
- Je prends des décisions sur ma santé avec mon docteur et mes proches

### SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je choisis mon personnage

Je peux choisir un personnage en fauteuil roulant



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD pour l'imprimer

- sur la chaîne SantéBD  YouTube



### SantéBD est créé par l'association coactis\*

santé

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.  
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins et à la santé pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.  
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.  
©SantéBD - Coactis Santé • [contact@santebd.org](mailto:contact@santebd.org)

### Merci à nos partenaires



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site [www.inclusion-europe.eu/easy-to-read](http://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read)

Dernière mise à jour: 31/07/2025