

Evaluer et gérer les consommations



Tableau des équivalences

Contrairement à une idée reçue, quand vous consommez une bière, un ballon de vin, un verre de whisky, une coupe de champagne, etc., vous buvez la même quantité d'alcool pur (10 gr).



Estimation du taux d'alcoolémie

Taux	Filles	Garçons	Conséquences
0,5‰	2 verres	3 verres	euphorie
0,8‰	3 verres	4 verres	incapacité à évaluer les dangers
1-1,5‰	4-6 verres	5-7 verres	perte de contrôle
2‰	8 verres	10 verres	ivresse grave
3‰	12 verres	14 verres	coma
>4‰	16 verres	20 verres	danger de mort

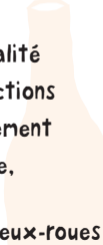
En Suisse, il est interdit de conduire avec une alcoolémie supérieure ou égale à 0,5‰. Attention, les effets varient d'une personne à l'autre.

Comment savoir si vous consommez trop de cannabis ?

- Manque d'énergie
 - Anxieux, irritable, sautes d'humeur si je ne consomme pas
 - Problèmes de mémoire ou de concentration
 - Problèmes psychologiques (parano, angoisse)
 - Besoin de fumer pour se sentir bien
 - Résultats scolaires en baisse
 - Remarques des autres sur ma consommation
 - Conséquences négatives sur ma vie sociale
- Si vous êtes concerné par un point, parlez-en à votre médecin ou à un soignant spécialisé.

Risques liés à l'alcool et au cannabis

N'oubliez pas que l'alcool et le cannabis :

- modifient l'humeur
 - transforment les perceptions de la réalité
 - sont toxiques et engendrent des addictions
 - peuvent favoriser la violence et l'isolement
 - peuvent conduire à des prises de risque, notamment sexuelles
 - interdisent la conduite, y compris en deux-roues
- 

Qui contacter ?

Si vous pensez avoir un problème avec l'alcool ou le cannabis, vous pouvez vous adresser à :

Centre ambulatoire
d'addictologie
psychiatrique CAAP
Rue Grand-Pré 70
1202 Genève
Tél. 022 372 57 50

Unité Santé Jeunes
bd de la Cluse 87
1205 Genève
Tél. 022 372 33 87

Consultation
pour l'adolescent
Hôpital des enfants
rue Willy Donzé 6
1205 Genève
Tél. 022 382 47 60

Connaître et réduire les risques



Comment s'organiser lors d'une soirée ?

- Choisir un conducteur qui ne consomme ni alcool ni cannabis ni aucune autre substance ce soir-là
- Se renseigner sur les heures des transports publics (TPG, Noctambus)
- Se cotiser pour rentrer en taxi
- Dormir sur place si c'est une soirée entre copains
- Demander à quelqu'un de venir nous chercher
- Connaître quelqu'un de fiable atteignable en cas de besoin et l'appeler

Précautions avec l'alcool

- Se méfier des mélanges et des boissons que l'on ne connaît pas
- Surveiller son verre ou le faire surveiller par une personne de confiance
- Oser dire NON chaque fois qu'on le juge utile
- Oser rentrer chez soi quand l'ambiance se dégrade



Que faire si un copain a trop bu ?

- Le mettre en position latérale pour éviter les vomissements
- Le couvrir pour éviter une chute de sa température
- Ne jamais le laisser seul
- Le stimuler pour vérifier s'il est réveillé

S'il ne répond pas à la stimulation, appeler le 144.
C'est une **urgence** !

144

Précautions avec le cannabis

- Espacer les consommations de joints
- Ne pas mélanger avec l'alcool
- Mal dans sa peau = zéro conso
- Ne pas s'impliquer dans le deal



Que faire si un copain a trop fumé ?

- Garder son calme
- L'allonger dans un endroit bien aéré
- Le faire respirer tranquillement
- Ne jamais le laisser seul
- Arrêter toute consommation

Si cela ne s'arrange pas, appeler le 144.

144