

Evaluer et gérer votre consommation d'alcool



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.

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).



Qui contacter ?

Pensez-vous avoir un problème quand vous buvez de l'alcool ? Vous pouvez vous adresser à :

Consultation pour l'adolescent

Hôpital des enfants
Rue Willy-Donzé 6
1205 Genève
Tél. 022 372 47 60

Unité Santé Jeunes

Bd de la Cluse 87
1205 Genève
Tél. 022 372 33 87



Connaître et réduire les risques



HUG
Hospitaux
Universitaires
Genève

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, une copine 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