



L'ALCOOL

MYTHES DÉMYSTIFIÉS



Éduc **alcool**

La modération a bien meilleur goût.



L'ALCOOL DONNE DE L'ÉNERGIE, JE VAIS POUVOIR FÊTER TOUTE LA NUIT

RÉALITÉ

En fait, c'est le contraire. Il s'agit d'un neuro-dépresseur qui ralentit vos capacités de penser, de parler et de bouger. L'alcool modifie progressivement la perception, la coordination et le jugement bien avant que ne se manifestent des signes d'enivrement.

FAITES ATTENTION À NE PAS METTRE D'ALCOOL DANS LES PLATS, CAR IL Y AURA DES ENFANTS AU SOUPER



RÉALITÉ

Il y a plusieurs théories à ce sujet. Mais celle qui semble prédominer, c'est celle qui veut que si on l'ajoute avant la cuisson, la chaleur fait évaporer pratiquement tout l'alcool pourvu que la cuisson dure au moins 2 h 30. Seul son goût subtil reste. Surtout si, au départ, la quantité d'alcool versée est minimale. Il n'y a par conséquent pas de risque de vous enivrer – ou d'enivrer vos invités – en ajoutant un peu d'alcool à vos préparations chaudes. Pas de contre-indications non plus avec les médicaments. Mais attention : il est préférable de ne pas servir ces plats à des personnes alcooliques, en sevrage ou à de jeunes enfants.

UN P'TIT COUP, ÇA RÉCHAUFFE !



RÉALITÉ

L'alcool a l'effet contraire : il dilate les vaisseaux sanguins, d'où la sensation de chaleur. Mais cette dilatation permet également à la chaleur de s'échapper rapidement, ce qui provoque une baisse de la température corporelle. Combiné au fait que l'alcool engourdit les sens – on sent moins le froid sur la peau –, ce phénomène augmente le risque d'engelures et d'hypothermie.



JE PEUX BOIRE AUTANT QUE MON CONJOINT. FEMMES OU HOMMES, POUR L'ALCOOL, C'EST PAREIL

RÉALITÉ

Même à tailles et à poids égaux, une femme qui boit la même quantité d'alcool qu'un homme aura une alcoolémie plus élevée et, par conséquent, en ressentira davantage les effets. Ce phénomène s'explique par le fait que le corps féminin contient moins de liquides corporels et plus de tissus adipeux (graisse) que de muscles. Question de métabolisme. Or, l'alcool se répand plus facilement dans les muscles que dans les gras en raison de leur teneur en eau plus élevée, ce qui lui permet de se diluer plus vite.

RÉALITÉ

**QUAND
ON A L'HABITUDE
DE BOIRE,
L'ALCOOL
NOUS RENTRE
MOINS DEDANS**

Ceux qui boivent souvent ressentent moins les effets physiques de l'alcool ou ont développé des mécanismes pour en camoufler les effets. Mais la quantité d'alcool dans le sang n'est pas réduite pour autant. Le risque d'avoir les facultés affaiblies et les autres conséquences néfastes est toujours présent si l'on boit trop.

SEULE LA BIÈRE DONNE UNE BEDAINE DE BIÈRE

RÉALITÉ

Les calories des boissons alcoolisées proviennent de l'alcool, des sucres et des mixers ajoutés. Chaque gramme d'alcool fournit **7 calories**. Vous pouvez utiliser le **Tableau de bar** sur le site Internet d'Éduc'alcool pour suivre vos propres consommations.



TYPES	SPIRITUEUX	BIÈRES ET AUTRES	VINS	VERMOUTH ET VINS FORTIFIÉS	DIGESTIFS
Exemples	Rhum, vodka, whisky, gin	Ordinaire : 140 cal. Légère : 90 cal. 0,5% : 60 à 85 cal. Boisson maltée : 260 cal.	Rouge/blanc : 9% à 12% : 80 à 110 cal. Champagne : 105 à 108 cal.	Porto : 90 cal. (225 cal./150 ml ou 5 oz) Vermouth sec : 70 cal. (170 cal./150 ml ou 5 oz) Vermouth sucré : 75 cal.	Baileys : 210 cal. Liqueurs : 140 à 160 cal. Brandy, cognac : 110 cal.

CALORIES	95	230	100	190	178
Équivalent	1 quartier AVOCAT	4 morceaux CHOCOLAT NOIR 85%	10 AMANDES	1 BEIGNE GLACÉ À L'ÉRABLE	2 BANANES
					



**MON ONCLE
ARTHUR
EST COSTAUD,
IL PEUT BOIRE
COMME UN
TONNEAU!**

RÉALITÉ

Toutes choses étant égales par ailleurs, l'effet de l'alcool est proportionnel à la quantité de liquide et de gras dans l'organisme. Aussi, à quantités égales d'alcool consommées, l'alcoolémie des femmes sera supérieure à celle des hommes, car leur corps contient un plus grand pourcentage de gras et un moindre pourcentage d'eau. Et plus le poids d'une personne est élevé, plus son volume d'eau et de sang est élevé, et plus l'alcool est dilué. Elle s'enivre donc plus lentement.



**MOI JE M'EN TIENS AU VIN, JE M'ENIVRE MOINS
VITE QU'AVEC LES SPIRITUEUX OU LA BIÈRE**



RÉALITÉ

Il y a autant d'alcool dans un verre de bière (340 ml/12 oz à 5%) que dans un verre de vin (140 ml/5 oz à 12%) ou de spiritueux (45 ml/1,5 oz à 40%).
C'est ce qu'on appelle un verre standard.

ON A LA GUEULE DE BOIS QUAND ON MÉLANGE VIN/BIÈRE/SPIRITUEUX



RÉALITÉ

Faux ! La gueule de bois vient surtout de la déshydratation. En prenant un verre d'eau pour chaque consommation alcoolique, on prévient la déshydratation en maintenant un bon niveau d'eau dans l'organisme. On étanche également notre soif, tout en espaçant les consommations d'alcool. Enfin, on permet au foie de mieux métaboliser l'alcool absorbé. C'est une super habitude !

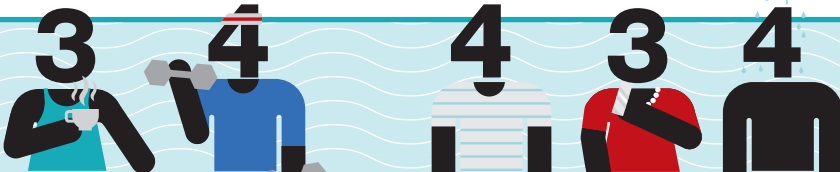
PRENDRE UN CAFÉ/UNE DOUCHE FROIDE/UNE BOISSON ÉNERGISANTE/FAIRE DE L'EXERCICE AIDE À DÉGRISER

RÉALITÉ

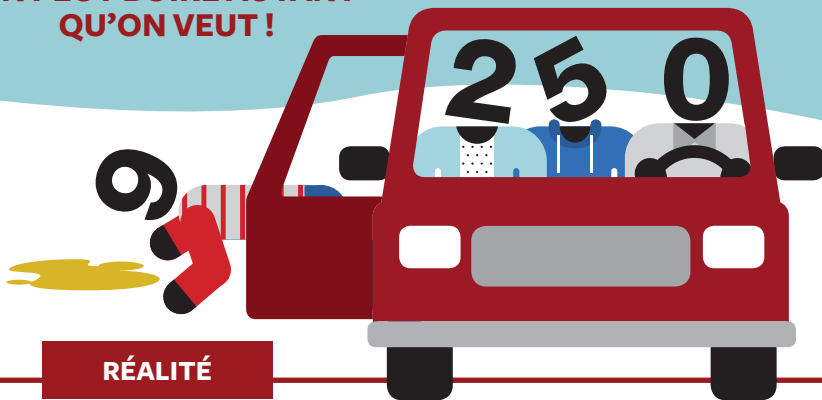
C'est le foie qui s'occupe de l'élimination de l'alcool à 90%. Un café noir ne dégrise personne, il ne fait que masquer les effets de l'alcool. La caféine stimule et donne l'impression d'être plus alerte et éveillé en plus d'augmenter la déshydratation.

Mais elle n'a aucun pouvoir sur le taux d'alcoolémie. Les effets de l'alcool sont toujours présents et la capacité de conduire demeure hypothéquée.

Seul le temps permet au foie d'éliminer l'alcool.



**ON A UN
CONDUCTEUR DÉSIGNÉ,
ON PEUT BOIRE AUTANT
QU'ON VEUT !**



RÉALITÉ

Le foie et le reste du corps ne tiennent pas compte de qui conduit; il a ses limites. Et les limites de consommation restent les mêmes. Il est vrai que chacun peut boire autant qu'il veut, mais ça n'en fait pas une bonne chose.

**VOUS DORMIREZ
MIEUX APRÈS
AVOIR BU
QUELQUES
VERRES**

RÉALITÉ

L'alcool contribue peut-être à vous endormir, mais il altère la qualité de votre sommeil et vous prive de son action réparatrice.

L'ALCOOL, ÇA REND PLUS SEXY!

RÉALITÉ

L'alcool vous rend sans doute moins timide, mais sur le plan physiologique, il réduit votre performance. Vous pourriez aussi accepter de faire des choses non prévues comme avoir des relations sexuelles non souhaitées ou non protégées. Vous vous exposez ainsi à une relation sexuelle ou à une grossesse non désirée ou encore aux maladies transmises sexuellement (incluant le VIH). Vraiment pas sexy.



*C'est le bon temps d'en profiter,
ça arrive rien qu'une fois par année...*



ON MANGE TELLEMENT PENDANT LES FÊTES QUE ÇA RALENTIT L'IVRESSE

RÉALITÉ

On atteint l'état d'ivresse trois fois plus vite si notre estomac est vide. À jeun, l'alcool passe rapidement dans l'intestin, puis dans le sang et se rend au cerveau. Une consommation standard est absorbée au bout de 20 à 30 minutes. Et le fait de manger après avoir bu n'y changera rien, puisque l'alcool est déjà dans le réseau sanguin. Le processus est toutefois différent si l'on mange avant ou pendant la prise d'alcool, car la nourriture dans l'estomac fait tampon en absorbant une certaine quantité d'alcool, ce qui ralentit la vitesse à laquelle il passe dans le sang. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard que l'on sert des amuse-gueules avec les consommations alcooliques. Manger ne réduit pas le taux d'alcoolémie. Ça ne fait que retarder l'absorption de l'alcool. Par conséquent, même un festin ne nous empêchera pas de nous enivrer si l'on boit trop...



PRENDRE UNE BROSSÉ, ÇA NE FAIT PAS DE TORT, SI C'EST SEULEMENT OCCASIONNEL

RÉALITÉ

Boire de manière excessive, ne serait-ce qu'une fois de temps à autre, cause de sérieux dégâts au corps humain, même si on ne s'en aperçoit pas. Les femmes devraient limiter leur consommation à 2 verres par jour et les hommes à 3. Occasionnellement, les femmes peuvent prendre 3 verres et les hommes 4, dans la mesure où les femmes ne dépassent pas 10 verres par semaine et les hommes 15.

Éduc  **alcool**

La modération a bien meilleur goût.

educalcool.qc.ca