

L'ALCOOL ET VOUS

## COMMENT ÉVITER LE TROU NOIR ?

---



Boire rapidement beaucoup d'alcool entraîne des pertes de mémoire ponctuelles aussi appelées « trou noir » ou « black-out ».

Le cerveau perd temporairement sa capacité à enregistrer les souvenirs même si on continue à agir et parler tout à fait normalement. Ce n'est qu'en se réveillant le lendemain qu'on s'aperçoit que l'on ne se souvient plus de ce que l'on a fait pendant la soirée. C'est une expérience particulièrement angoissante.

**A SAVOIR :** Les femmes y sont plus sujettes que les hommes car elles atteignent plus rapidement une alcoolémie élevée. Les personnes qui ont déjà vécu un trou noir ont tendance à en refaire plus facilement.

### POUR L'ÉVITER, IL SUFFIT D'APPLIQUER CES CONSEILS SIMPLES :

- limiter les quantités d'alcool que l'on boit
- boire lentement
- manger avant de boire
- être attentif les uns aux autres : veillez sur celui ou celle qui boit trop et trop vite.