

## TOUT SAVOIR SUR L'ALCOOL

# COMMENT L'ALCOOL AGIT-IL SUR L'ORGANISME ?

---

Quelques minutes après sa consommation, l'alcool est transporté par le sang dans tout l'organisme, notamment au niveau du cerveau.

Il est ensuite essentiellement éliminé par le foie (à 95 %) puis par les urines, la sueur, la salive et l'air expiré. L'air expiré permet d'évaluer l'alcoolémie à l'aide d'un éthylotest.

L'alcoolémie est le taux (ou concentration) d'alcool dans le sang, c'est-à-dire le nombre de grammes d'alcool pur par litre de sang. Elle varie en fonction de la quantité d'alcool consommée, de la corpulence, du sexe, de la vitesse de consommation mais également par le fait d'avoir mangé ou non.

Quand on boit un verre standard, l'alcoolémie augmente d'environ 0,25 g/l. Elle atteint son maximum entre 30 minutes (si on est à jeun) et 1 heure (au cours d'un repas), puis commence à baisser. Il faut alors compter environ 1 heure 30 pour éliminer chaque verre d'alcool.

L'alcool agit sur le fonctionnement du cerveau : il modifie la conscience et les perceptions et de ce fait, les comportements. À faibles doses, l'alcool procure une sensation de détente, d'euphorie, voire d'excitation. Dès lors, on se sent désinhibé, les réflexes diminuent. À plus fortes doses, apparaissent une mauvaise coordination des mouvements, une élocution troublée, une diminution des réflexes et de la vigilance, un état de somnolence, etc.

Les effets et les conséquences de la consommation d'alcool peuvent vous exposer à des risques immédiats et à des risques à plus long terme.