

L'ALCOOL ET VOUS

LE COMA ÉTHYLIQUE, COMMENT JE PEUX L'ÉVITER ?



Boire beaucoup d'alcool peut entraîner une perte de connaissance : c'est un coma éthylique.

Il survient à des taux d'alcoolémie variables selon les personnes. Toutefois, le risque augmente considérablement si vous buvez de grandes quantités, d'autant plus si vous le faites très rapidement et à jeun.

La perte de connaissance peut être plus ou moins profonde. Une personne peut ne pas être totalement inconsciente et présenter des signes de coma éthylique : respiration irrégulière, peau froide et moite, incapacité à bouger.

À des stades plus avancés, la personne est totalement inconsciente et ne peut être réveillée. Le risque le plus important est alors l'étouffement mortel par vomissements ou en avalant sa langue.

Dans tous les cas, il faut immédiatement appeler les secours : le Samu au 15, les Pompiers au 18 ou le numéro d'appel unique des urgences au 112. En attendant leur arrivée, mettre la personne au chaud, l'allonger sur le côté et s'assurer que sa bouche et son nez sont dégagés, l'important étant de vérifier qu'elle respire correctement.

Le coma éthylique peut facilement être évité en appliquant quelques conseils simples : éviter de boire trop et trop rapidement, manger, alterner avec des boissons non-alcoolisées.

Attention également à ne pas abuser des mélanges d'alcool et de soda, des sangria et des punch, qui masquent le goût de l'alcool mais ne modifient pas la quantité d'alcool pur absorbée !