

## 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 ».**

Lorsque le taux d'alcoolémie augmente brusquement, le cerveau perd temporairement sa capacité à enregistrer des souvenirs. Certains moments, voire toute la période qui suit l'alcoolisation, peuvent ainsi être complètement absents de la mémoire, ce qui peut le lendemain être très angoissant.

Les femmes semblent plus sujettes au trou noir que les hommes car elles assimilent plus lentement l'alcool et ont, pour une même quantité d'alcool consommée, un taux d'alcoolémie plus élevé. Toutefois, toute personne qui s'alcoolise massivement en peu de temps peut en être victime.

**Pour l'éviter, il suffit d'appliquer ces conseils simples : éviter de boire trop et trop rapidement, manger et alterner avec des boissons non-alcoolisées.**

