

C'est quoi le problème avec l'alcool ?

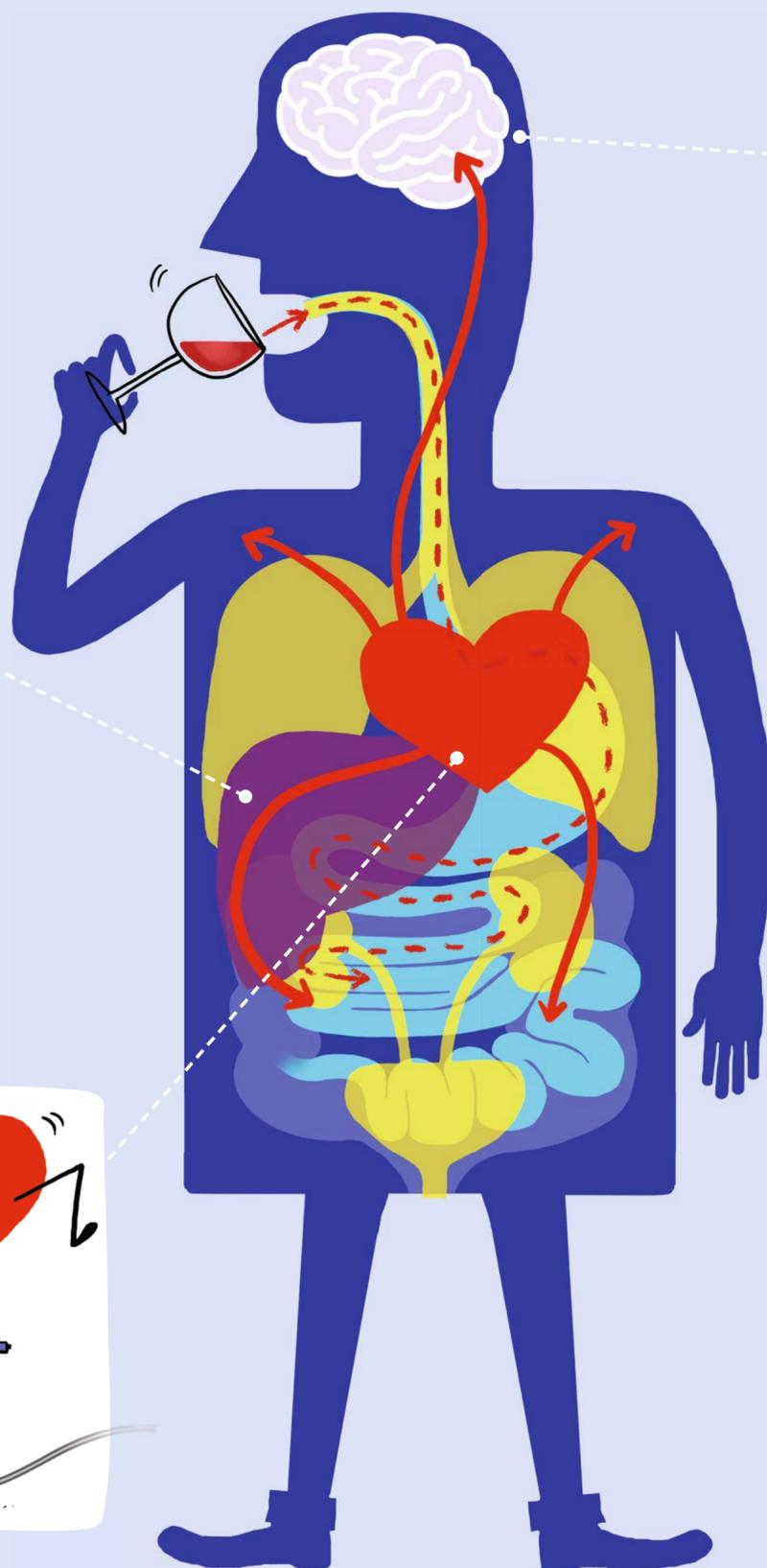
Les Français ont été très nombreux à participer au *Dry January*, un défi qui consiste à ne pas boire d'alcool durant tout le mois de janvier. Ce succès prouve que de plus en plus de personnes ont conscience des effets négatifs de l'alcool sur la santé.

UN LIQUIDE PARTICULIER

Nom : alcool
Nom savant : éthanol
Recette de fabrication : l'alcool est un liquide obtenu par la transformation chimique de fruits ou de céréales.
Où on en trouve : cidre, bière, champagne, vin, pastis, vodka, whisky, rhum...
Signes particuliers : il a un effet immédiat sur le corps.

L'alcool abîme des parties essentielles du corps

L'alcool est un minuscule élément liquide. Il est si petit qu'il arrive très vite jusqu'à l'intestin, traverse ses parois et passe dans le sang. Comme le sang circule partout, l'alcool se diffuse aussi partout, y compris dans les organes vitaux.



Le foie se fatigue

Le foie trie et transforme tout ce qu'on avale. Parmi ses missions, il doit **détruire ce qui est mauvais pour le corps**, comme l'alcool.

Pour éliminer l'alcool, le foie doit réaliser un **gros travail de nettoyage**. Cela le fatigue et peut le détruire si on en boit trop et trop souvent.

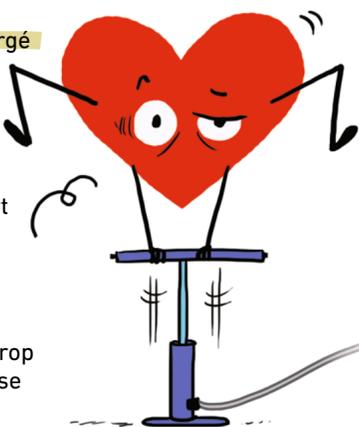


Le cœur se dérègle

Le cœur est un muscle chargé de **propulser le sang** pour apporter au corps tout ce qu'il lui faut pour vivre.

L'alcool maltraite le cœur. Il l'oblige à pomper plus fort pour faire circuler le sang.

L'alcool fait aussi **battre le cœur trop vite ou trop lentement**, ou de manière trop irrégulière. Tout cela fragilise cet organe précieux.



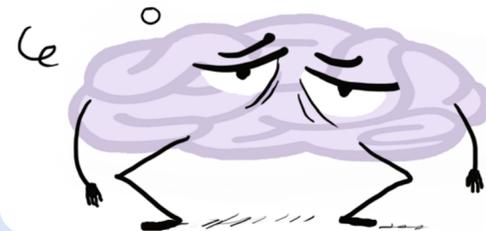
Le cerveau ralentit

Le cerveau **commande à tout notre corps**. C'est grâce à lui que nous pouvons parler, nous concentrer, marcher, réagir au danger... Quand du sang chargé d'alcool arrive au cerveau, plus **rien ne réagit normalement**.

Au début, et à faible dose, l'alcool **détend** et il peut donner envie de rire, d'être bavard...

Si on boit un peu plus, on **perd ses réflexes**, on a moins conscience des dangers, on voit moins bien...

À plus forte dose, on a du **mal à marcher droit**, à trouver ses mots, à se souvenir de ce qu'on a fait... On peut aussi être violent, car on ne se contrôle plus. Enfin, on peut **tomber dans le coma**, un état grave où on ne réagit plus à rien. Il faut alors être hospitalisé d'urgence.



Quand l'alcool tue...

L'alcool est une drogue. Plus on en boit, plus on a envie d'en boire. Cette habitude est très dangereuse. Des milliers de personnes meurent ainsi chaque année de maladies causées par l'alcool, comme le cancer du foie.

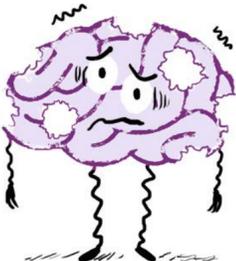
Il est encore plus dangereux pour les jeunes

Tous les médecins alertent sur les dangers de l'alcool, même à faible dose, quand on est enfant et adolescent. D'ailleurs, sa vente est interdite aux moins de 18 ans en France. Voilà pourquoi.

Un corps plus fragile

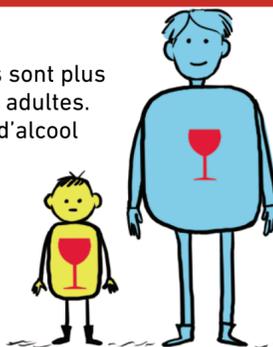
Dans un corps jeune, les organes sont en pleine construction. Ils ne sont pas encore assez robustes pour résister aux agressions.

L'alcool peut ainsi durablement **abîmer le cerveau**, provoquant trous de mémoire ou difficultés à se concentrer.



Un corps plus petit

Les enfants et les ados sont plus petits et légers que les adultes. Ainsi, une même dose d'alcool **sera beaucoup plus concentrée** dans un corps jeune que dans un corps adulte. Et ses effets sur la santé seront aussi beaucoup plus forts.



Un corps qui se souvient

Les spécialistes ont prouvé que plus on commence à boire de l'alcool jeune, plus on a de risque plus tard de **développer une addiction**, c'est-à-dire d'être « accro » à ce produit.

