Ce site utilise des cookies et vous laisse le choix d'accepter ou de refuser leur utilisation. ✓ OK, tout accepter
En savoir plus

ESPACE MILITAIRE

L'alcool

Même si depuis 1960, la France a diminué de plus de moitié sa consommation d'alcool, la surconsommation d'alcool n'en reste pas moins un problème important au sein des armées.

A partir de quand je consomme « MAL » ?

Si je consomme trop d'alcool

Trop, c'est combien ?

Pour la femme comme pour l'homme, jamais plus de 4 verres par occasion pour l'usage ponctuel.

> Pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours

Il est indispensable d'avoir au moins un jour sans alcool dans la semaine.

C'est aussi, si je suis souvent ivre en soirée.

Si je consomme parce que j'en ressens le besoin

« Si je n'ai pas une petite bière le soir en rentrant du travail, il me manque quelque chose ».

Il est important de ne pas trop ritualiser les prises d'alcool.

Si je consomme l'alcool comme un médicament

« Je prends toujours 2 verres de whisky pour m'aider à m'endormir ».

« L'alcool m'aide à décompresser ».

A quoi correspond un verre d'alcool ?

Un verre d'alcool ou une unité d'alcool correspond à 10 g d'alcool.

C'est la dose homologuée dans les bars.

Cela correspond à 25 cl de bière à 5°, à 3 cl d'alcool fort, à un verre ballon (11 cl) de vin.

> Consulter la table de correspondance des verres d'alcool sur automesure.com

> Attention aux idées reçues, la bière c'est de l'alcool.

Pour quelles raisons l’alcool est incompatible avec l’emploi de militaire ?

Consommer de l’alcool, même en petites quantités entraîne

- Une baisse de la vigilance
- Des effets de sédation, une sensation d’endormissement
- Des difficultés de coordination motrice : les gestes fins sont moins précis
- Une plus grande lenteur de réaction

Quels sont les effets de l’alcool ?

Le premier risque est la dépendance.
Il s’agit d’un état souvent mal perçu de besoin d’alcool, d’augmentation des quantités et de l’impossibilité d’arrêter toute consommation sur un temps plus ou moins long.

Les risques médicaux

- Au niveau digestif : atteinte du foie (cirrhose), atteinte du pancréas
- Risque de cancer : œsophage, estomac, gorge, colon, foie…
- Risques neuropsychiatriques : angoisse, dépression, démence, atteinte des nerfs périphériques

Les risques socio-judiciaires

- Perte des aptitudes
- Perte de l’emploi
- Condamnation pour conduite en état d’ivresse
- Séparation conjugale.

Télécharger le guide "l'alcool, vous en savez-quoi ?"

A qui m'adresser, si je me pose des questions sur ma consommation d’alcool ?

Vous pouvez en parler à votre médecin traitant ou à votre médecin des forces. Il pourra vous aider sans vous juger.

Vous pouvez également commencer une prise en charge spécialisée.

> Il existe pour cela des dispositifs variés pour une approche adaptée aux besoins de chaque personne.
>
> Voir le site officiel.

En savoir plus

- Consulter le site de l'observatoire français des drogues et des toxicomanies

des armées