



Les conduites addictives



Le Lab
HEYME



HEYME

&

Le Lab
HEYME



EXPERT PROTECTION SOCIALE ÉTUDIANTE

Complémentaire santé

Responsabilité civile

Assurance santé des
étudiants internationaux

Assurance logement

Santé à l'étranger

Prévention santé

Le Lab
HEYME

EXPERT EN PRÉVENTION SANTÉ

Santé féminine

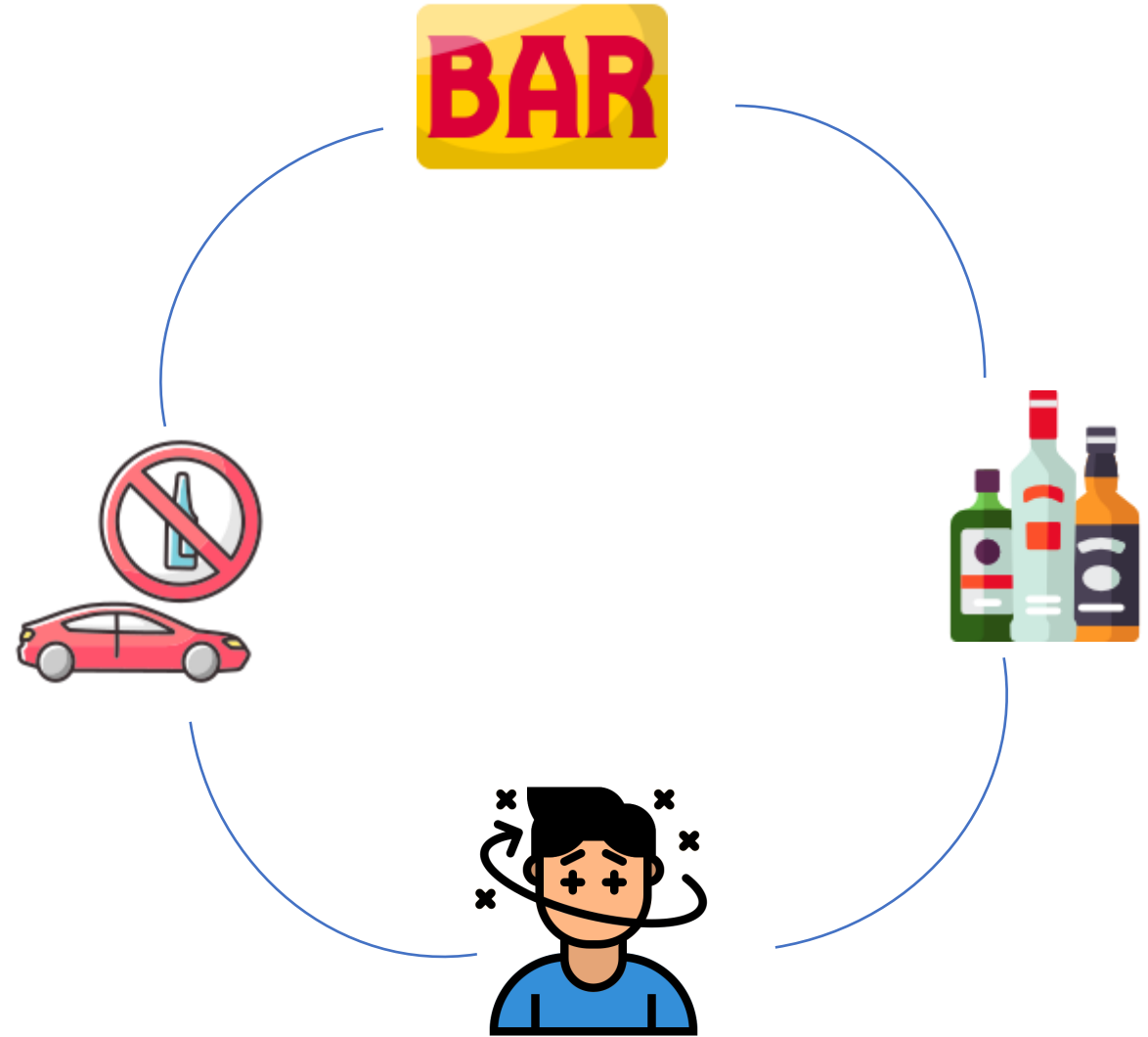
Conduites addictives

Risques festifs

Exam ready

Santé mentale

L'alcool



Les verres standards



Les verres servis dans les bars, contiennent les mêmes doses d'alcool. Le verre standard correspond à **10 grammes d'alcool pur**.

L'ALCOOL

Alcool et conduite

Taux d'alcoolémie approximatif des femmes et des hommes
(pour votre santé, maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours)



	45 KG				50 KG				60 KG				70 KG				80 KG				90 KG			
	à jeun		Avec repas		à jeun		Avec repas		à jeun		Avec repas		à jeun		Avec repas		à jeun		Avec repas		à jeun		Avec repas	
1	0,40	↘	0,30	↘	0,35	0,30	0,25	0,25	0,30	0,25	0,25	0,20	0,25	0,20	0,20	0,15	0,25	0,20	0,15	0,15	0,20	0,20	0,15	0,15
2	0,75	↘	0,60	↘	0,70	0,60	0,50	0,45	0,60	0,50	0,45	0,40	0,50	0,45	0,40	0,35	0,45	0,40	0,35	0,30	0,40	0,35	0,30	0,25
3	1,15	↘	0,85	↘	1,00	0,90	0,75	0,65	0,85	0,75	0,65	0,55	0,75	0,65	0,55	0,50	0,65	0,55	0,50	0,40	0,60	0,50	0,45	0,35
4	1,50	↘	1,15	↘	1,35	1,15	1,00	0,90	1,15	0,95	0,85	0,75	0,95	0,85	0,75	0,65	0,85	0,75	0,65	0,55	0,75	0,65	0,60	0,50
5	1,85	↘	1,40	↘	1,70	1,45	1,25	1,10	1,40	1,20	1,05	0,90	1,20	1,05	0,90	0,80	1,05	0,90	0,80	0,70	0,95	0,80	0,70	0,60

1h30 à 2h pour éliminer un verre d'alcool

L'ALCOOL

Alcool et conduite



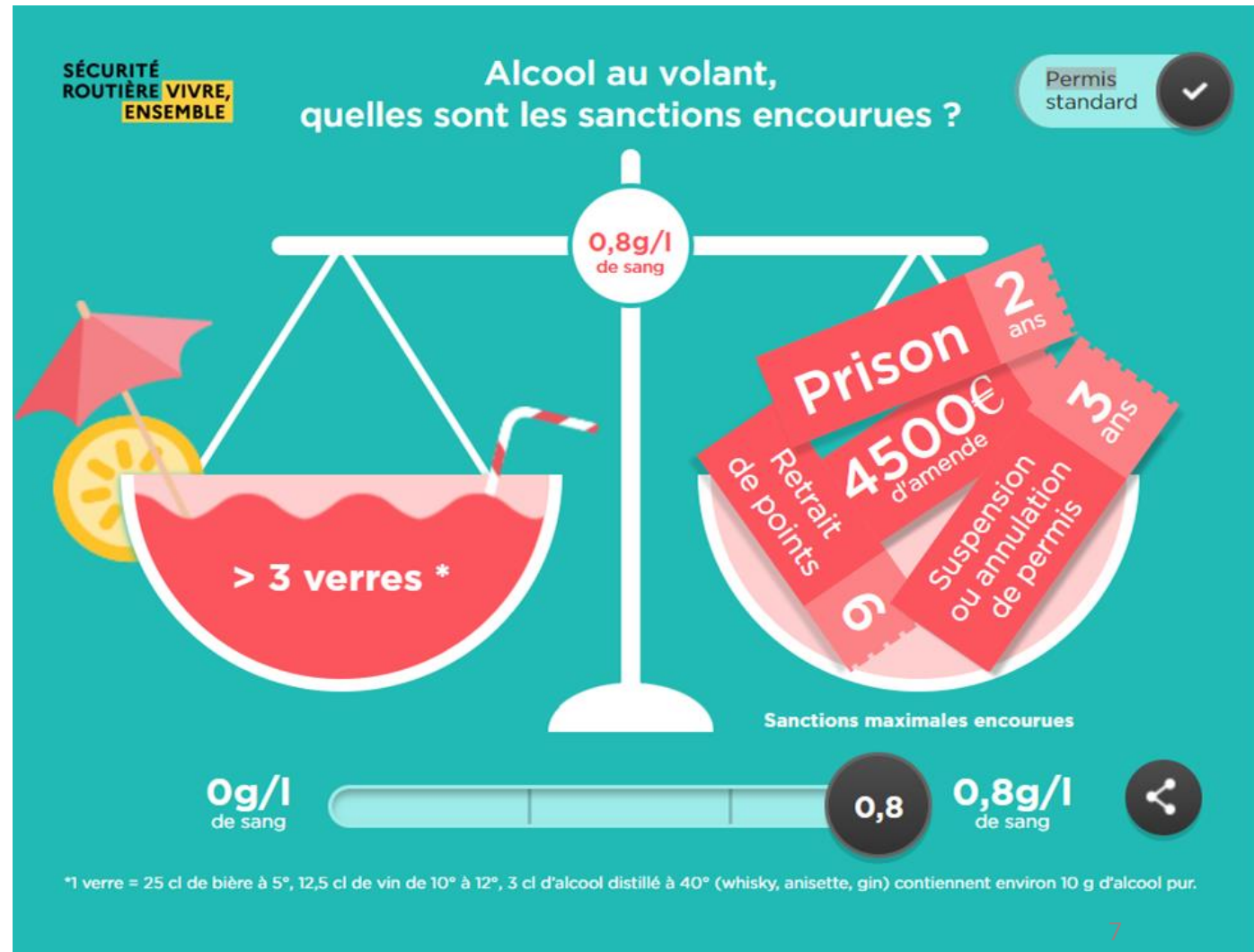
A partir de 0,5 g/l les risques sont réels :

- le champ visuel est rétréci ;
- la sensibilité à l'éblouissement est plus importante ;
- la vigilance et la résistance à la fatigue diminuent ;
- la coordination des mouvements est perturbée ;
- l'effet désinhibant de l'alcool amène le conducteur à sous-évaluer les risques et à surestimer ses capacités.

L'ALCOOL

Alcool et conduite

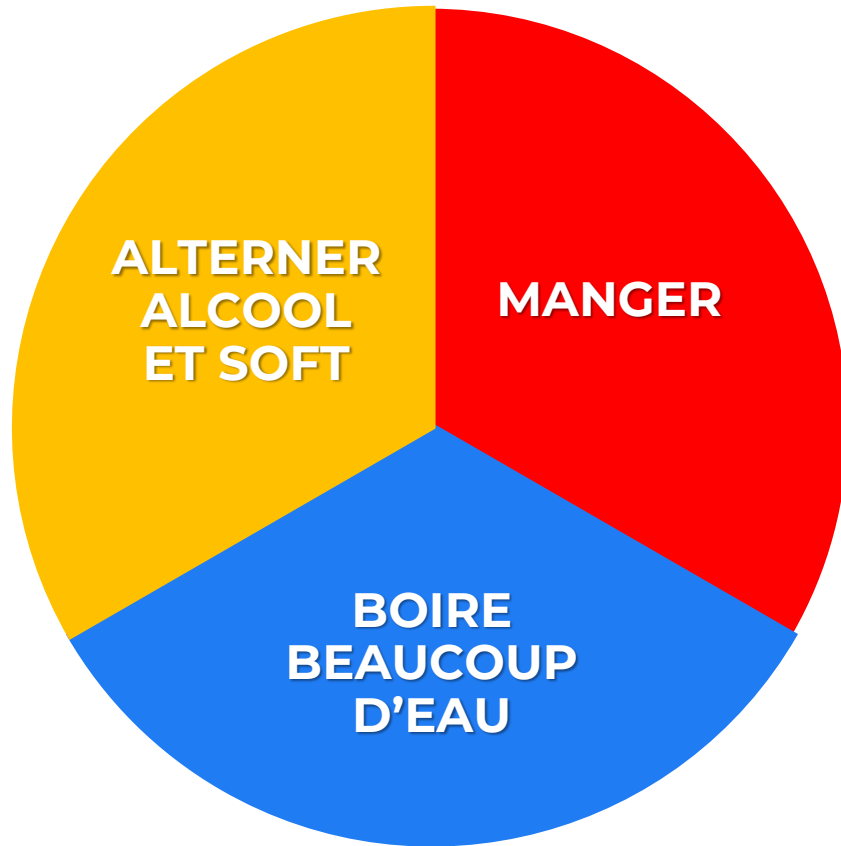
En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur à 0,5 g/l (0,2 g/l si vous êtes détenteur d'un permis probatoire).



Prévoir des moyens de transport pour le retour ça s'anticipe !

- ✓ Navettes gratuites ;
- ✓ Vérifier les horaires des transports en communs ;
- ✓ Prévoir un dispositif de **SAM** : SAM, c'est celui qui décide de ne pas boire d'alcool.
- ✓ Uber, taxis...

Les gestes de prévention pour ne pas être trop alcoolisée



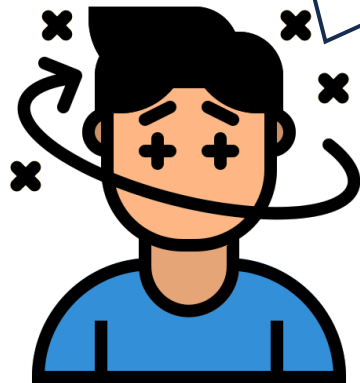
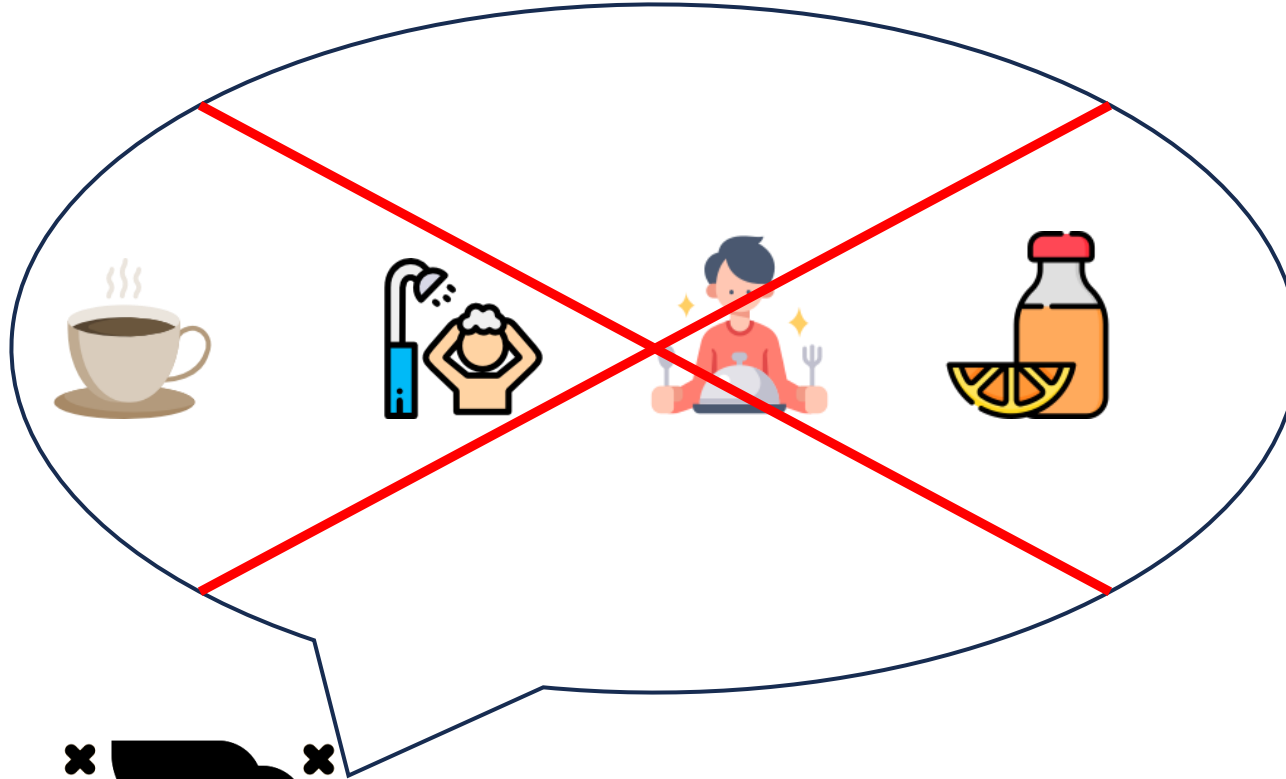
**ZÉRO ALCOOL EN
CAS DE
GROSSESSE !**



**LE MÉLANGE
MÉDICAMENTS + ALCOOL
EST NOCIF POUR LA
SANTÉ !**



Idées reçues : Comment faire baisser mon alcoolémie ?



**INFO
ou
INTOX ?**





**INFO
ou
INTOX ?**



Diluer l'alcool permet
d'avoir une alcoolémie
moins élevée



**INFO
ou
INTOX ?**



Le binge drinking peut
conduire à une addiction
à l'alcool



**INFO
ou
INTOX ?**



L'alcool réchauffe



**INFO
ou
INTOX ?**



Un verre standard de
whiskey est plus fort
qu'un demi de bière

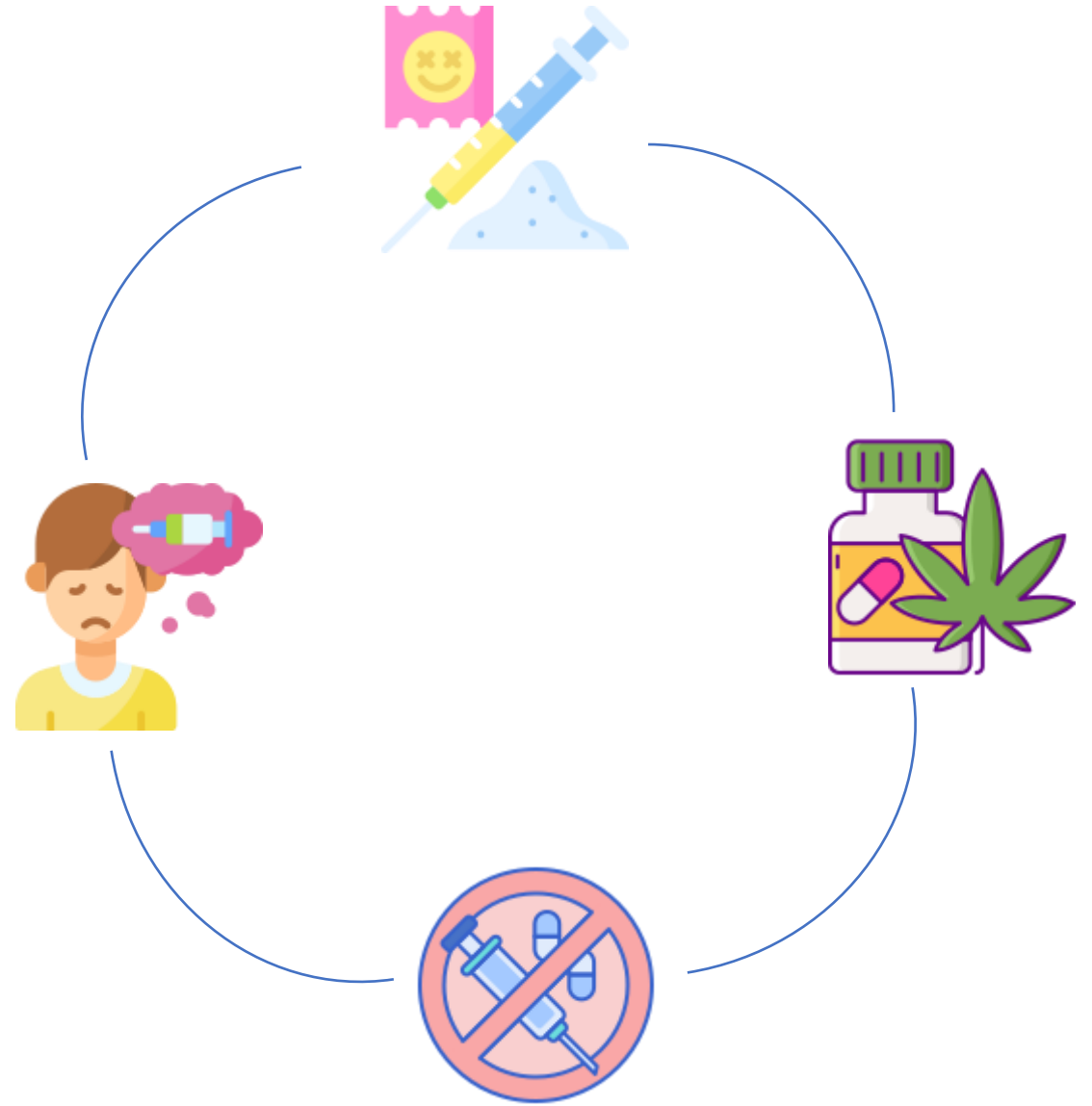


**INFO
ou
INTOX ?**



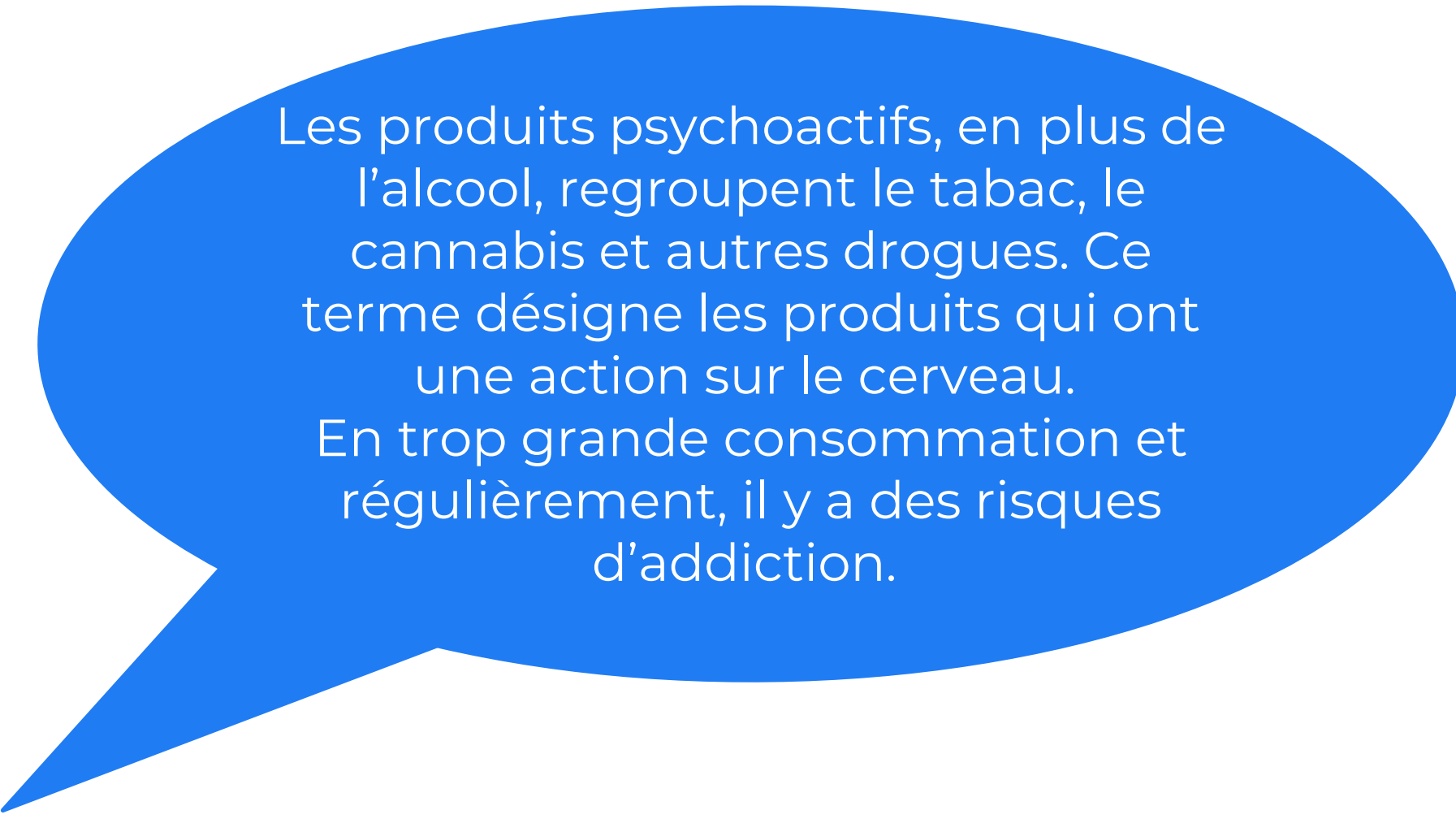
L'alcool est considéré
comme une drogue

Les produits psychoactifs



LES PRODUITS PSYCHOACTIFS

La réglementation



Les produits psychoactifs, en plus de l'alcool, regroupent le tabac, le cannabis et autres drogues. Ce terme désigne les produits qui ont une action sur le cerveau. En trop grande consommation et régulièrement, il y a des risques d'addiction.

La réglementation

La réglementation

Certains de ces produits sont licites mais détournés de leur usage comme par exemple le protoxyde d'azote ou des médicaments.

La plupart sont illicites, illégaux, interdits par des lois dans le code de procédure pénale, de la santé publique et des douanes.



Exemples de produits : Le cannabis



Le cannabis est un produit de la plante Cannabis sativa. Le principal ingrédient chimique actif du cannabis, est le THC.

EFFETS

- Euphorie
- Détente
- Perte de mémoire
- Nausée....

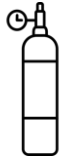
RISQUES

- **Bad trip**
- **Crises d'angoisse**
- **Démotivation**
- **Désocialisation**

REDUCTION DES RISQUES

- Utiliser un filtre à cigarette
- En cas d'effets indésirables (ex : angoisse), cherchez un endroit tranquille
- Évitez de consommer du cannabis en même temps que d'autres psychotropes, y compris l'alcool.

Exemples de produits : Le protoxyde d'azote



Le protoxyde d'azote est un gaz courant utilisé dans les siphons à chantilly, les aérosols d'air sec et les bonbonnes d'usage médical et industriel. Légal, il fait l'objet **d'un détournement à des fins récréatives**.

EFFETS

- Rires incontrôlables
- Sensation d'ébriété
- Distorsions audiovisuelles

RISQUES

- **Perte de mémoire**
- **Troubles de l'humeur**
- **Paranoïa**
- **Troubles du rythme cardiaque**
- **Troubles de l'érection**
- **Troubles neurologiques**
- **Dépendance potentielle**

REDUCTION DES RISQUES

- Ne jamais inhaler le gaz directement en sortie de cartouche pour éviter les risques d'engelures
- Ne pas utiliser de masque ou de sac plastique recouvrant le nez et la bouche
- Ne pas respirer en continu dans le ballon pour éviter l'asphyxie
- Éviter de rester debout pour éviter les chutes
- Ne pas en consommer seul

Exemples de produits : Le poppers



Le poppers est un vasodilatateur vendu librement en France sous la forme de petite fiole en verre. Son usage est détourné à des fins récréatives.

EFFETS

- Augmentation de l'excitation sexuelle
- Sentiment d'euphorie et d'ivresse passagère
- Activation accrue du rythme cardiaque
- Détente musculaire
- Forte sensation de chaleur notamment au niveau de la peau en quelques secondes

RISQUES

USAGE OCCASIONNEL

- Malaises et vertiges
- Mal de tête
- Diminution de la tension artérielle et pression intracrânienne
- Brûlure des parois nasales

USAGE FRÉQUENT

- Crises d'éternuements
- Dépression respiratoire et nerveux central
- Anémie grave
- Problèmes d'érection
- Intoxication
- Écoulement du nez et inflammation des muqueuses nasales
- Problèmes de peau

REDUCTION DES RISQUES

- Ne le dilue pas
- Ne le déconditionne pas
- Mets le flacon le plus loin possible du nez
- Éviter tout contact avec les yeux, la peau, les muqueuses et la bouche

Qui contacter ?

**DROGUES
INFO
SERVICE**

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit

0 800 23 13 13

**ALCOOL
INFO
SERVICE**

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 930



☎ 0800 23 13 13*

Consultations gratuites et anonymes

*Appel gratuit depuis un poste fixe



**tabac
info
service**



39 89

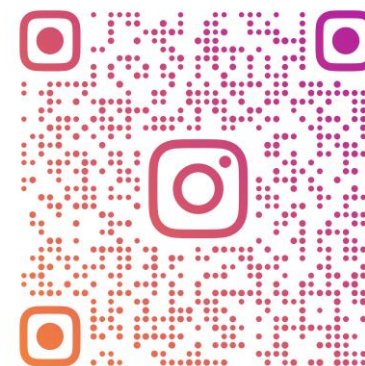
**Merci pour votre
attention !**

Avez-vous des
questions ?



saitmouh-lelab@heyhme.care

Nous retrouver sur les
réseaux :



LAB.HEYME

**On se retrouve dès à
présent sur notre
stand**

