

# Boire avec modération et conscience pour ne pas perdre connaissance

**ALCOOL** Il est urgent de faire la fête, certes. Mais en identifiant et en respectant ses limites. Car le risque de coma éthylique n'est jamais loin. Voici quelques conseils.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Les dernières études réalisées par l'OFS sur la consommation d'alcool en Suisse mettent en évidence une diminution de la consommation quotidienne d'alcool depuis vingt-cinq ans, ainsi qu'une légère baisse de la consommation chronique à risque. Une bonne nouvelle, en somme. Si ce n'est que les ivresses ponctuelles sont, quant à elles, en augmentation depuis dix ans, et ce dans toutes les classes d'âge. Les ivresses ponctuelles correspondent, selon la définition généralement admise dans la littérature, à la consommation d'au moins 5 verres pour les hommes et de 4 verres pour les femmes d'une boisson alcoolisée standard en une seule occasion. On parle de consommation à risque lorsqu'une ivresse ponctuelle se produit une fois par mois ou plus souvent. Les femmes tendent à rejoindre leurs homologues masculins dans cette consommation épisodique à risque, puisque parmi les jeunes de 15 à 24 ans – la tranche de la population la plus concernée par cette consommation –, celle-ci est passée chez elles de 12% en 2007 à 24% en 2017. A partir de 25 ans, ces ivresses ponctuelles sont plus fréquentes chez les personnes au bénéfice d'une formation tertiaire.

## Quels sont les risques?

Une consommation excessive d'alcool entraîne principalement des symptômes propres à l'intoxication, tels que des nausées, des absences et trous de mémoire, voire des troubles de la circulation sanguine qui peuvent mener au coma et au décès (ndlr: on estimait, en 2016, que 4,5% des décès en Suisse étaient attribuables à l'alcool. Rapporté au Valais, cela correspondrait à environ 120 décès par an). Mais cette consommation épisodique à risque est aussi significative dans le risque d'accidents – et donc de blessures –, la propension à la violence ou à l'agressivité, aux relations sexuelles non consenties et/ou non protégées, au jugement social. «Addiction Suisse révèle que la consommation d'alcool est particulièrement problématique pour les enfants et les adolescents», précise Sébastien Blanchard, responsable de projets chez Promotion santé Valais. «Les jeunes pèsent moins lourd que les adultes et leur corps est en plein développement. Ils sont donc plus sensibles à l'alcool, surtout au niveau cérébral. En effet, l'alcool peut nuire au développement et à l'activité neuronale, et ainsi réduire les performances du cerveau. De plus, plus une per-

## Conseils pour les fêtards:



**Sortir en groupe**  
et garder un œil les uns sur les autres.



**Planifier son retour avant de sortir:**  
conducteur sobre, transports publics, taxis, dormir chez des amis, etc.



**S'hydrater**  
en alternant consommation d'alcool et minérales.



**Boire lentement**  
(attention au «binge drinking»).



**Manger**  
avant de consommer de l'alcool.



**Éviter les mélanges**  
Entre les alcools, mais aussi de l'alcool avec des substances psychotropes.



**“Il est recommandé d'éviter de boire trop vite, mais d'éviter aussi les mélanges entre les alcools, et surtout entre de l'alcool et des psychotropes.”**

SÉBASTIEN BLANCHARD  
RESPONSABLE DE PROJETS  
CHEZ PROMOTION SANTÉ VALAIS

sonne commence à boire de l'alcool jeune, plus elle risque de développer une dépendance à l'âge adulte.»

## Plusieurs pistes de prévention cantonale

Fort de ce constat, le programme en milieu festif Fiesta a choisi de baser sa prévention d'alcool sur les abus plutôt que sur la consommation quotidienne. «En sortie, les jeunes sont plus enclins à être excessifs. C'est assez compréhensible: il y a de nombreuses sollicitations à boire de l'alcool et en même temps les différentes restrictions peuvent avoir des effets non souhaités. Sans faire ici des affirmations stéréotypées, on a l'impression que quand on peut, on se lâche sûrement un peu plus.» C'est pourquoi, en plus de Fiesta, Promotion santé Valais propose aux écoles différents programmes de prévention: «Pour le cycle, nous organisons une escape room sur les addictions en classe, que les

élèves peuvent poursuivre à la maison avec leurs parents via deux nouvelles enquêtes. Pour le post-obligatoire, nous sommes intégrés au programme de la police cantonale «T'assures, t'es sûr?» qui sensibilise les élèves notamment à l'alcool au volant. Le programme intercantonal «Ready4life» s'adresse aux apprentis et aborde, grâce à un coach interactif, des thématiques comme l'alcool, le tabac, le stress, et les compétences sociales. Ou encore «cool and clean», comme outils à disposition des entraîneurs, pour agir sur les addictions et le fair-play dans le milieu sportif.»

## Adopter les bons réflexes

Le site de Fiesta propose un onglet dédié aux «conseils pour les fêtards», parmi lesquels sortir en groupe, garder un œil les uns sur les autres et avoir organisé son retour avant de se rendre à la fête. Sébastien Blanchard rappelle également quelques gestes de base: «Penser à bien s'hydrater en alternant la consommation d'alcool et celle de minérales, manger avant de boire, éviter de boire trop vite et éviter les mélanges. D'alcools, bien sûr, mais surtout ceux entre de l'alcool et des produits psychotropes.» Il invite aussi les organisateurs de soirées à prévenir les abus d'alcool en proposant le plus d'animations possible: «Dans un festival avec des concerts, des stands, des choses à faire, il est plus facile, si on a la voiture et qu'on a décidé de ne pas boire, de passer une bonne soirée tout en tenant notre résolution. Dans une salle de gym avec une musique si forte qu'il est impossible de discuter, il est au contraire plus tentant de consommer de l'alcool.»

Plus d'infos et de conseils sur [fiesta.ch](http://fiesta.ch) et [addiction-suisse.ch](http://addiction-suisse.ch)

## NOUVEAUTÉS

### Le label Fiesta devient Fiesta et fait peau neuve

Créé en 2004, le label devient le programme Fiesta qui comprend un label pour les fêtes, un pour les salles de concert et les discothèques, et un pour les bars et restaurants qui proposent de l'événementiel. Les conditions de labellisation ont également changé: il s'agissait autrefois de mettre en place une quarantaine de mesures plus ou moins obligatoires selon la taille de la fête. Aujourd'hui,

seuls quatre modules sont obligatoires: ils concernent la structure et l'administration, l'alcool, le tabac et la sécurité. Les six autres modules sont discutés entre l'organisateur et le coach Fiesta de la commune, au cas par cas selon la manifestation, «car ce n'est pas la taille de la fête ou le nombre de participants qui détermine l'importance d'une mesure», explique Sébastien Blanchard.

SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

## DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



### Quel type de consentement le patient doit-il fournir au médecin?

On ne le répètera jamais assez, tout traitement médical nécessite votre accord préalable. On parle de consentement «libre et éclairé». En règle générale, votre accord est donné uniquement par oral au professionnel de la santé. Il est possible qu'il vous fasse également remplir un formulaire par écrit en fonction du type de traitement envisagé. Pour une simple prise de sang, votre accord tacite suffira. Dans certains domaines, la loi exige votre consentement sous la forme écrite. Tel est notamment le cas lorsque vous entendez réaliser une analyse génétique afin de détecter une maladie. Un accord écrit sera également obligatoire si vous souhaitez faire recours à une méthode de procréation médicalement assistée. Le consentement écrit de la femme enceinte est également exigé en cas d'interruption de grossesse. Ombudsman de la santé et des institutions sociales: [info@ombudsman-vs.ch](mailto:info@ombudsman-vs.ch) ou 027 321 27 17.

PARTENARIATS