

## DIFFERENTS ETATS PHYSIQUES en fonction du taux d'absorption d'alcool

**Pour 1 FEMME de 50kg : 0,4 g d'alcool/l de sang = 1 verre d'alcool standard**

0	0,1 à..... 1g/l	.....2g/l	.....3g/l	alcool/l de sang...4g/l	.....5g/l
	levée des inhibitions perte du self contrôle euphorie, bien-être				
		difficulté à se déplacer difficulté à parler perte de dextérité tremblement			
			levée de la capacité à bien comprendre ce qui se passe		
				difficulté dans l'estimation des distances, des couleurs, du mouvement..	
			perte de l'équilibre		
				apathie, inertie, tremblement, transpiration, COMA	
					difficulté respiratoire, difficulté à réguler la température  ..... MORT

**1 unité d'alcool = 1 verre standard**

1g alcool/l = 2,5 UNITES



**L'absorption de l'alcool est immédiate** donc ne pas vomir en fin de soirée en croyant que cela évitera la « gueule de bois ».

**L'élimination de l'alcool par le foie est longue**  
**(0,10 à 0,15g/heure)**  
 pour 1 unité : 2h 30 pour une femme  
 (1g/l sera éliminé en 7h)

**ATTENTION effets + importants de l'alcool**

si à jeun (d'où l'importance de manger pour ralentir le pic d'alcoolémie),  
 si état de fatigue  
 si boisson chaude  
 si contient du gaz carbonique ( avec boisson gazeuse)  
 si quantité en un laps de temps court  
 si cerveau jeune (<23 ans), si sexe féminin, si poids léger, si polyconsommation, si maladies chroniques (diabète, asthme, épilepsie), si traitement médicamenteux, dépression