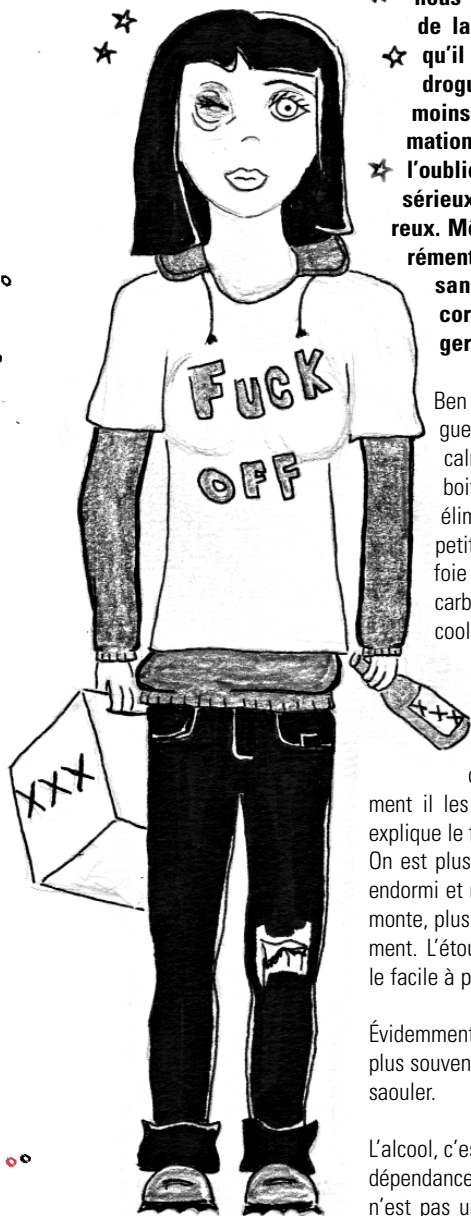


J'ai soif!!!!



★ **L'alcool... Y'a rien là! Beaucoup d'entre nous voient la conso d'alcool comme de la réduction des méfaits à cause qu'il nous aidera à arrêter certaines drogues, il est légal et il nous semble moins nocif que bien d'autres consommations. Lorsqu'on parle de drogue, on l'oublie souvent et on ne le prend pas au sérieux comme si ce n'était pas dangereux. Même si l'alcool consommé modérément peut-être sain pour l'esprit et sans conséquence grave pour le corps, pourtant il peut être plus dangereux que bien d'autres drogues.**

Ben oui, l'alcool comme toutes les drogues, c'est agréable. On se sent bien, calme, dégéné... On se saoule quand on boit plus d'alcool que notre corps peut éliminer. Notre foie élimine environ une petite bière (341ml) en deux heures. Le foie transformera l'alcool en eau et gaz carbonique. Si on boit sans manger, l'alcool passe plus vite dans le sang et les effets sont plus importants.

L'alcool bu en petite quantité augmente la pression et le rythme cardiaque, mais si consommé excessivement il les diminue. D'après moi, c'est ce qui explique le fait qu'au début l'alcool nous stimule. On est plus réveillé et plus on boit, plus on est endormi et ralenti. Plus notre état d'intoxication monte, plus les effets augmentent et se transforment. L'étourdissement devient vomissement et le facile à parler devient chialage...

Évidemment, l'alcool crée une tolérance. Alors plus souvent on boit, plus on doit boire afin de se saouler.

L'alcool, c'est un déprimeur qui peut devenir une dépendance réellement dangereuse. Son sevrage n'est pas un cadeau! Un sevrage d'alcool c'est des tremblements, de la confusion mentale (delirium tremens), des hallucinations, etc. Lors d'un

sevrage d'alcool, tu peux mourir. Dans un tel cas, c'est l'hôpital et c'est urgent! C'est encore plus dangereux que d'arrêter l'héroïne en *cold turkey!*

L'alcool peut créer des dommages irréversibles au cerveau, des complications au système nerveux central et au système cardiovasculaire comme de l'hypertension. Il augmente les risques de cancer et crée plein d'autres problèmes vraiment poches.

Consommer de l'alcool pendant la grossesse peut créer des complications et le syndrome alcoolique fœtal, mais si tu consommes beaucoup d'alcool (plusieurs consommations par jour et à tous les jours) consulte ton médecin avant de changer tes habitudes parce que dans certains cas, il peut être plus dangereux d'arrêter toute consommation d'un coup que d'y aller graduellement ou partiellement.

Autrefois les médecins utilisaient l'alcool pour faire tomber la fièvre, soulager la douleur et les crampes d'estomac. Ça devait être le fun d'aller chez le médecin!!

C'est sûr que ça fait du bien au moral de prendre un coup entre amis de temps en temps et un bon souper est toujours meilleur accompagné d'un bon vin. D'après moi, se priver de tout, c'est pas plus sain que de consommer abusivement. Chin-Chin! ■

SOURCES :
[HTTP://WWW.CORPS.DUFOURAUBIN.COM/ALCOOL/ALCOOL.HTM](http://www.corps.dufouraubin.com/alcool/alcool.htm)

[HTTP://WWW.MEDICINE-ET-SANTE.COM/MALADIESEXPLICATIONS/ALCOOLORGANISME.HTML](http://www.medicine-et-sante.com/maladies-exPLICATIONS/ALCOOLORGANISME.HTML)

[HTTP://WWW.CHUV.CH/CTA/CTA_HOME/CTA_ALCOOL/CTA_ALCOOL_DEPENDANCE.HTM](http://www.chuv.ch/cta/cta_home/cta_alcool/cta_alcool_dependance.htm)