

CALAGE D'ALCOOL

Le calage d'alcool se définit par la consommation d'une quantité importante d'alcool en peu de temps pour atteindre un état d'ivresse puissant et rapide. Ceci peut entraîner une intoxication, voire la mort.

Conformément aux Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, le calage d'alcool correspond à :



Un verre correspond à :



OU



OU



Quels sont les risques du calage d'alcool ?



Lorsqu'une personne cale de l'alcool, ceci affecte son comportement et sa capacité à prendre de bonnes décisions. Il peut même lui arriver de poser des gestes qu'elle ne poserait pas en temps normal.

Se mettre dans un état d'ivresse excessive peut entraîner :

- > La conduite d'un véhicule en état d'ébriété.
- > Un comportement violent ou agressif.
- > Des trous de mémoire (quand une personne oublie ce qui est arrivé ou ce qu'elle a fait pendant qu'elle était en état d'ébriété).
- > Des relations sexuelles non protégées ou non désirées.
- > Le fait d'envisager le suicide en raison d'un état de tristesse.
- > Le fait d'empirer les symptômes de dépression, d'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.
- > Le fait d'être victime de violence physique ou sexuelle.
- > L'intoxication alcoolique et le risque de mort accidentelle.

Comment survient l'intoxication alcoolique ?

Votre corps a besoin de plus d'une heure pour décomposer un verre standard. Si vous consommez plus d'alcool que ce que votre foie peut gérer, l'alcool s'accumule dans le sang et peut empoisonner votre corps. Ceci est dangereux parce que vous pourriez perdre connaissance, vomir et vous étouffer dans votre vomi.

Quels sont les signes d'une intoxication alcoolique ?

- > Confusion
- > Crises
- > Perte de conscience sans pouvoir être réveillé
- > Vomissements
- > Respiration ralentie ou inégale
- > Peau prenant une teinte bleutée ou pâle
- > Peau froide ou moite

CALAGE D'ALCOOL

Ce qu'il faut faire :

Si une personne est très ivre mais éveillée et capable de parler :



Rester avec elle et essayer de la tenir éveillée et assise.



Lui donner de l'eau si elle est capable de boire.



La tenir au chaud pour prévenir l'hypothermie.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :



Ne pas la laisser boire un autre verre d'alcool.



Ne pas la faire vomir, car elle pourrait s'étouffer.



Ne pas la laisser seule.

Si une personne a perdu connaissance et est incapable de parler, elle court le risque de mourir.

- 1 Trouvez de l'aide.** Communiquez avec le service d'urgence local et emmenez la personne à un centre de santé.
- 2 Tournez la personne sur le côté.** Ainsi, elle ne s'étouffera pas si elle vomit.
- 3 Restez avec la personne.** Ne la laissez pas seule.



Conseils pour une consommation sécuritaire :

- Établissez vos limites et respectez-les.



- Mangez avant et pendant que vous buvez.



- Buvez une boisson non alcoolisée pour chaque verre d'alcool.



- Buvez lentement. Ne consommez pas plus de deux verres d'alcool dans une période de trois heures.



- Ne conduisez pas un véhicule motorisé ou un véhicule hors route (VTT, motoneige, bateau) et n'acceptez pas d'être conduit par une personne sous l'effet de l'alcool.



Obtenir de l'aide

Pour obtenir de l'aide afin de réduire ou de cesser sa consommation d'alcool :

- Parlez à un professionnel de la santé, un travailleur en santé mentale ou un travailleur social.
- Communiquez avec la ligne d'assistance de Kamatsiaqtut (1-867-979-3333).
- Parlez-en à un aîné, un membre de votre famille ou un ami de confiance.
- Communiquez avec Alcooliques Anonymes ou les AA (si le service est offert dans votre collectivité).

