

Etre sain et loyal avec « cool and clean »

## Pas d'alcool avant 16 ans

L'alcool grise les sens et peut conduire à un comportement à risque. En outre, il diminue la performance sportive et annihile les effets de l'entraînement. C'est pourquoi l'alcool et le sport ne font pas bon ménage.



### Les engagements de « cool and clean »

Pour vivre de bons moments, je n'ai nullement besoin de substances altérant ma santé, ma perception ou mon comportement. Je respecte donc l'engagement « Je renonce à l'alcool ! ».

1. Je veux atteindre mes objectifs !  
(sport des jeunes)  
Je veux accéder à l'élite !  
(sport de performance de la relève)
2. Je me comporte avec fair-play !
3. Je réussis sans dopage !
4. Je renonce au tabac !
5. Je renonce à l'alcool !
6. Je... / Nous... !  
(formulation d'un engagement personnel)

## Bon à savoir

L'alcool est-il dangereux ? Quelles sont ses répercussions sur le corps et sur la capacité de réaction ? Qui le supporte ? Et en quelle quantité ? Voici des réponses importantes à des questions fréquemment posées.

### A quelle vitesse le corps assimile-t-il l'alcool ?

De nombreux facteurs accélèrent la vitesse d'assimilation de l'alcool dans le sang : les boissons alcoolisées chaudes/gazeuses/sucrées, l'ingestion rapide, un estomac vide, les facteurs individuels (par ex. maladies). Lors de la pratique du sport, le corps perd beaucoup de liquide et celui qui a moins d'eau dans le corps absorbe proportionnellement plus d'alcool.

### Tous égaux devant l'alcool ?

Les femmes supportent en règle générale moins bien l'alcool que les hommes. Cela signifie que pour la même quantité, le taux d'alcool est plus élevé pour les femmes que pour les hommes. La raison à cela est que le corps des femmes a en moyenne plus de tissus adipeux et moins d'eau. Etant donné que l'alcool est plus soluble dans l'eau que dans la graisse, la concentration d'alcool dans le sang est en général plus élevée chez les femmes que chez les hommes du même poids à quantité égale consommée.

### Quel est le rapport entre l'effet de l'alcool et l'âge du consommateur ?

Les effets et les risques liés à la consommation d'alcool dépendent aussi de l'âge. Les jeunes supportent moins bien l'alcool que les adultes et sont en outre davantage exposés à ses effets nocifs. En règle générale, les jeunes ont un poids inférieur à celui des adultes. L'alcool se répartit dans une quantité plus faible de liquide corporel, la concentration d'alcool dans le sang s'en trouve augmentée. La quantité d'enzymes qui décomposent l'alcool dans le foie est moins élevée chez les jeunes que chez les adultes. De plus, les jeunes évaluent les risques liés à la consommation d'alcool de manière moins réaliste.

### Quel est l'effet de l'alcool sur le développement physique ?

Si on boit régulièrement de l'alcool pendant la jeunesse, cela peut entraver les processus de développement corporels et la croissance des os. La consommation d'alcool chronique ou aiguë peut provoquer une baisse de la concentration des hormones de croissance déterminantes pour le développement des os et des muscles. Cela peut parfois même influencer la taille des individus. Ceux qui boivent régulièrement de l'alcool tôt restent plus petits.





### **La consommation d'alcool influe-t-elle sur le développement du cerveau ?**

Le développement de ton cerveau n'est complètement achevé qu'après 20 ans. De ce fait, ton cerveau est plus sensible aux toxines de l'alcool que celui d'adultes. Des recherches ont montré que l'alcool a une influence sur la capacité d'apprentissage et la prise de décisions.

La consommation précoce et l'abus d'alcool ont des conséquences sur la réduction du volume de certaines parties du cerveau chez les jeunes. Une consommation dans les jeunes années peut donc provoquer des dégâts irréversibles au cerveau.

### **Quelles sont les répercussions d'une consommation d'alcool précoce ?**

Plus la consommation d'alcool est précoce, plus les jeunes seront dépendants à l'âge adulte. Plus la consommation d'alcool intervient tôt, plus le risque de rencontrer des problèmes liés à l'alcool plus tard est élevé. En d'autres termes : Bon nombre de personnes souffrant de maladies causées par l'alcool consommaient déjà de l'alcool en quantités excessives étant jeunes.

### **Quelles sont les répercussions de l'abus d'alcool sur le cerveau ?**

Des études montrent que les jeunes buveurs échouent aux tests de mémoire. Trois jours après s'être enivrés, les buveurs accusent encore un net

retard par rapport aux non-buveurs : Ils parviennent à résoudre un tiers des exercices en moins dans les tests de mémoire. Les chercheurs partent du principe qu'avec l'âge, la consommation excessive d'alcool engendre de graves problèmes au niveau du cerveau et du système nerveux.

### **L'abus d'alcool comporte-t-il des risques particuliers ?**

Outre les répercussions sur le corps et le cerveau, les buveurs sont plus souvent impliqués dans des accidents de la route, d'autres types d'accidents, des actes de violences et des suicides que les non buveurs. Chez les jeunes, les accidents de la route sont la principale cause de mortalité. Les jeunes qui consomment régulièrement trop d'alcool roulent plus souvent sans casque lorsqu'ils sont à vélo. En outre, ils prennent plus souvent la voiture en état d'ébriété ou montent dans la voiture de conducteurs ivres.

### **Une consommation d'alcool modérée est-elle bonne pour la santé ?**

Les chercheurs ont longtemps pensé que consommer de l'alcool avec modération pouvait prolonger l'espérance de vie.

Les dernières recherches montrent que même une consommation d'alcool limitée augmente le risque de maladies cancéreuses.

### **L'alcool fait-il grossir ?**

L'alcool contient 7,1 kcal/g. Un décilitre de vin rouge (12%) contient 9,5 g d'éthanol et environ 67 kcal. Trois bières contiennent presque autant de calories qu'une plaque de chocolat. Les calories contenues dans l'alcool sont des calories vides, car elles contiennent une faible quantité de nutriments. La faim demeure. Celui qui consomme du vin ou de la bière en mangeant une portion normale prend du poids.

### **Qu'est-ce qu'une consommation raisonnable d'alcool ?**

La loi interdit la vente de boissons alcoolisées aux jeunes de moins de 16 ans. Mais les jeunes consomment malgré tout de l'alcool. Ne pas en consommer exige une grande force de caractère : C'est en fait quand les jeunes sont en groupe qu'ils boivent trop car ils font pression les uns sur les autres.

Il faut apprendre à dire non. Dire non n'est pas un signe de faiblesse, au contraire : Qui dit non est courageux, fort et fidèle à ses principes.

# Les artifices de l'industrie de l'alcool

Les influences néfastes d'une consommation d'alcool précoce importent peu à l'industrie de l'alcool.

## Liens

- [www.addiction-info.ch](http://www.addiction-info.ch) > Faits et chiffres > Alcool
- [www.raidblue.ch](http://www.raidblue.ch) : projet qui veut interpeller les jeunes sur le thème des dépendances, en particulier à l'alcool, et les responsabiliser par rapport à leur santé
- [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) : site d'information et de questions-réponses pour les jeunes

## La bière annule les effets de l'entraînement

La bière est souvent vantée comme étant une boisson désaltérante idéale. Mais l'alcool retarde la régénération des réserves en hydrates de carbone et empêche l'évacuation de l'acide lactique dans tes muscles. De plus l'alcool a pour conséquence de diminuer la production de testostérone, une hormone de croissance. Ceci signifie que l'effet de l'entraînement est réduit à néant.

## Alcopops : une stratégie de marketing

Ils ont un goût sucré, sont tendance et sont consommés les yeux fermés. De quoi s'agit-il ? Des alcopops ! Ce sont des boissons à base de soda et d'alcool distillé dont le taux d'alcool est inférieure à 15% de volume. Les jeunes constituent le groupe cible de l'industrie de l'alcool pour les alcopops. Leur teneur élevée en sucre fait que l'on sent à peine l'alcool. Et c'est de cette façon que l'on s'habitue à l'alcool parce qu'on n'a pas à en supporter le goût désagréable.

Pour faciliter la lecture, il a été décidé de renoncer à la forme féminine dans la désignation des personnes.


Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Maison du Sport  
Case postale 606  
3000 Berne 22  
Tél. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
[coolandclean@swissolympic.ch](mailto:coolandclean@swissolympic.ch)  
[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Collaboration



Parrainage



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP  
Office fédéral de la santé publique OFSP

«cool and clean» est soutenu financièrement par le fonds de prévention du tabagisme.

