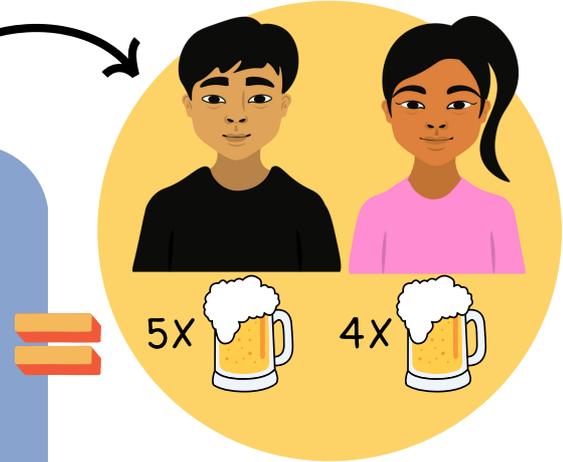


Binge Drinking : Ce que tu dois savoir !

Qu'est-ce que c'est ?

- Le "Binge Drinking" est une consommation excessive d'alcool en l'espace de 2h. En français on appelle cela l'alcoolisation ponctuelle importante (API).
- Cela représente une consommation de 60 grammes d'alcool (soit environ 1‰ d'alcool dans le sang).



Conséquences physiques

- Coma éthylique / Black out
- Vomissement
- Trouble de l'équilibre
- Ralentissement du temps de réaction
- Diminution des performances sportives
- Augmentation des risques d'accidents

Conséquences sociales

- Problèmes relationnels
- Difficultés scolaires
- Comportements irresponsables
- Regrets liés aux actions commises sous l'influence de l'alcool

Conséquences psychologiques et émotionnelles

- Trouble du langage
- Trouble de la mémoire et de l'apprentissage
- Altération de la capacité de jugement
- Diminution de l'attention
- Difficulté de raisonnement
- Surestimation de soi et déshinhibition
- Risque d'addiction à l'alcool
- Anxiété
- Dépression
- Trouble de l'humeur

Prévention : Des conseils pour toi

1

Décider qui sera l' "Agent clean" qui aide ses amis durant la soirée pour gérer un éventuel dérapage d'alcool.

Bois avec modération

2

Ne cède pas à la pression de tes amis si tu n'as pas envie de boire.

Il y a d'autres moyens de s'amuser, sans alcool !

3

L'alcool n'est pas la meilleure manière de soulager tes angoisses ou difficultés. Essaie de lire, de te balader, d'aller faire du sport, de faire de la musique, d'écrire...

Quelques liens d'aide :

- La Main Tendue : 143
- Ligne téléphonique d'urgence pour les enfants et les adolescents (Pro Juventute) : 147
- Site internet : Ciao.ch

Rendez-vous sur le site :

<https://www.alcooquizz.ch> pour tester ta consommation d'alcool. (Test recommandé par le CHUV).

VOUS N'AVEZ QU'UNE VIE ALORS PROFITEZ-EN ET PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOTRE SANTÉ !

COURTNEY, K. E., & POLICH, J. (20090105). BINGE DRINKING IN YOUNG ADULTS: DATA, DEFINITIONS, AND DETERMINANTS. PSYCHOLOGICAL BULLETIN, 135(1), 142. [HTTPS://DOI.ORG/10.1037/A0014414](https://doi.org/10.1037/A0014414)

DELGRANDE JORDAN, M., BALSIGER, N., & SCHMIDHAUSER, V. (2023). LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES DES 11 À 15 ANS EN SUISSE – SITUATION EN 2022 ET ÉVOLUTION DANS LE TEMPS – RÉSULTATS DE L'ÉTUDE HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBCS). RAPPORT DE RECHERCHE NO 149. ADDICTION SUISSE. [HTTPS://DOI.ORG/10.58758/RECH149](https://doi.org/10.58758/RECH149)

FULL ARTICLE: BINGE DRINKING: HEALTH IMPACT, PREVALENCE, CORRELATES AND INTERVENTIONS. (S. D.). CONSULTÉ 25 MAI 2023, À L'ADRESSE [HTTPS://WWW.TANDFONLINE.COM/DOI/FULL/10.1080/08870446.2017.1325889](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08870446.2017.1325889)

LOCATELLI, G., MORIER, L., & KREBS, S. (2019). COMMENT LA PRÉVENTION SECONDAIRE INFIRMIÈRE PEUT-ELLE LIMITER LES CONDUITES À RISQUE POUR LA SANTÉ CHEZ LES ADOLESCENTS ADEPTES DE BINGE DRINKING? [HTTPS://SONAR.RERO.CH/GLOBAL/DOCUMENTS/313567](https://sonar.rero.ch/global/documents/313567)

MAURAGE, P., & CAMPANELLA, S. (2021). CHAPITRE 8. PRÉVENIR ET RÉDUIRE LE BINGE DRINKING: L'APPROCHE PSYCHOLOGIQUE. IN LE BINGE DRINKING CHEZ LES JEUNES (P. 211-242). MARDAGA. [HTTPS://WWW.CAIRN.INFO/LE-BINGE-DRINKING-CHEZ-LES-JEUNES--9782804709839-p-211.htm](https://www.cairn.info/le-binge-drinking-chez-les-jeunes--9782804709839-p-211.htm)

VRILLON, M., ROMO, L., KERN, L., DEREUX, A., & GORWOOD, P. (2015). LES INTERVENTIONS SUR INTERNET, DESTINÉES AUX ÉTUDIANTS SOUFFRANT DE BINGE DRINKING. REVUE DE LA LITTÉRATURE. BULLETIN DE PSYCHOLOGIE, NUMÉRO 535(1), 63-74. [HTTPS://DOI.ORG/10.3917/BUPSY.535.0063](https://doi.org/10.3917/BUPSY.535.0063)