

# 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

