

# L' alcool sans bémol !

  
Cahier  
**Santé**  
N°15



Alcool



UNE RÉALISATION DE LA PROVINCE DE LUXEMBOURG

# Préface

L'alcool est le produit psychotrope par excellence de nos sociétés occidentales. Son ancrage culturel, économique et social fait que, chez nous, sa consommation est largement banalisée.

Bien que, pour la grande majorité d'entre nous, la consommation d'alcool soit raisonnable, près de 10% de la population entretient une relation ambiguë, voire problématique avec ce produit, ce qui est préoccupant d'un point de vue de la santé publique. D'autant plus lorsque l'on sait que cette drogue a des effets multiples sur notre organisme et notre psychisme.

Selon le dernier rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé (2014), l'usage nocif d'alcool est à l'origine d'environ 3,3 millions de décès chaque année dans le monde, soit 5,9% des décès. Dans la tranche d'âge 20-39 ans, près de 25% du nombre total de décès sont dus à l'alcool.

Selon l'enquête nationale de santé de 2013, la plupart des citoyens de 15 ans et plus consomme de l'alcool. La consommation moyenne rapportée est de 11 verres d'alcool par semaine chez les buveurs hebdomadaires. Le comportement d'hyper-alcoolisation hebdomadaire (boire 6 verres ou plus d'alcool en une même occasion au moins une fois par semaine) est resté stable parmi les consommateurs d'alcool (8,5%), mais pourrait être en progression chez les jeunes de 15 à 24 ans (de 12% en 2008 à 14% en 2013).

Le pourcentage de jeunes ayant connu des épisodes d'alcoolisation ponctuelle importante et d'ivresse ne sont pas négligeables. L'Enquête Jeunes menée par l'Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg entre 2010 et 2012 a mis notamment en évidence les constats suivants :

- à 16 ans, parmi ceux qui ont déjà bu un verre entier d'alcool, 7,6 % des garçons et 3,4 % des filles ont déjà connu au moins dix épisodes d'alcoolisation ponctuelle importante au cours du dernier mois précédant l'enquête ;
- à 16 ans, parmi ceux qui ont déjà bu un verre entier d'alcool, une fille sur deux et sept garçons sur dix ont déclaré avoir déjà été ivre.

Les données récoltées par questionnaire sont souvent sous-estimées lorsqu'il s'agit d'évaluer des consommations réelles d'alcool.

Observatoire de la Santé,  
Service Provincial Social et  
Santé, Province de Luxembourg,  
Assuétudes, regards sur la santé  
des jeunes, résultats de l'Enquête  
Jeunes 2010-2012, Arlon, 2015.

Bien que les adultes restent les plus grands consommateurs d'alcool, les jeunes sont cependant plus vulnérables au produit, du fait notamment que leur cerveau est toujours en développement. Il s'agit donc d'un public prioritaire, en matière d'actions de promotion de la santé.

Le plus souvent source de plaisir et de convivialité, l'alcool peut aussi devenir source d'isolement et de souffrance. Grâce à ce cahier santé, l'Observatoire souhaite promouvoir une consommation responsable de l'alcool en informant des risques liés à ce produit et en proposant, notamment, des conseils de réduction des risques.

### **Bonne lecture !**

**Stephan DE MUL**

*Député provincial en charge du Pôle Social et Santé*



**L'alcool,  
tout un symbole !!**

# PRODUIT



Réponse : 1,32 unités

L'alcool est un liquide contenant une molécule appelée l'éthanol. L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucres (vin, bière, cidre...) ou par distillation (eau de vie, whisky, vodka...).

L'alcool est un produit psychoactif, c'est-à-dire qu'il agit sur le fonctionnement du cerveau : il modifie la conscience et les perceptions, et donc aussi les comportements. Après consommation, son absorption est rapide dans l'ensemble de l'organisme surtout dans les organes très fortement vascularisés comme le cerveau, le cœur et les reins.

Pour limiter les risques pour la santé liés à la consommation d'alcool, le Conseil Supérieur de la Santé a émis, en mai 2018, de nouvelles recommandations, à savoir :

- *Limiter sa consommation d'alcool, car toute consommation d'alcool a un impact sur la santé ;*
- *Ne pas consommer d'alcool avant 18 ans ;*
- *Ne pas boire plus de 10 unités standards d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours ;*
- *Prévoir plusieurs jours dans la semaine sans alcool ;*
- *Pour les femmes enceintes, celles qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent, il est recommandé de ne pas boire de boissons alcoolisées.*

Toutes les bières ne font pas 5° et 25 cl. Pour calculer le nombre d'unités d'alcool consommées, on peut utiliser la formule suivante :

Degré d'alcool X Volume en Litre X 0,8 Litre = Nombre d'unités d'alcool.

A titre d'exemple, si l'on boit 25 cl de bière à 10°, cela fait 2 unités.

## À VOTRE TOUR !

*Quel est le nombre d'unités dans une cannette de 33 cl de bière à 5° = ..... unité(s) d'alcool*



7 cl  
d'apéritif  
à 18°



2,5 cl  
de digestif  
à 45°



10 cl de  
champagne  
à 12°



25 cl de  
cidre sec  
à 5°



2,5 cl de  
whisky  
à 45°



2,5 cl de  
pastis  
à 45°



25 cl de  
bière  
à 5°



10 cl  
de vin  
à 12°

**1 verre standard (unité standard) = 10g d'alcool pur**

Servis dans un établissement public, un verre de vin, une bière, une coupe de champagne, un porto contiennent tous +/- la même quantité d'alcool pur (verre standard).

# ALCOOL DANS LE CORPS

L'alcoolémie est le taux d'alcool pur contenu dans le sang. Elle s'exprime en grammes par litre de sang. Peu digéré, l'alcool passe presque directement dans le sang qui le transporte dans toutes les parties du corps (cœur, cerveau, muscles...). L'alcoolémie atteint son maximum en moins de 1 h.

C'est le foie qui nous permet d'éliminer l'alcool, en le transformant en eau et en gaz carbonique (CO<sub>2</sub>). Le foie met environ une heure à éliminer le contenu d'un verre d'alcool.

Pour une même quantité d'alcool consommé, l'alcoolémie varie fortement d'une personne à l'autre selon le sexe, le poids, la rapidité de consommation, la prise de repas...

## *Nous ne sommes pas tous égaux face à l'alcool*

Par exemple, à poids égal et à consommations égales, l'alcoolémie de la femme est plus élevée que celle de l'homme. Dans ces conditions, la femme est plus vulnérable aux effets de l'alcool. De plus, boire une grande quantité d'alcool en peu de temps provoque une montée importante du taux d'alcoolémie que seul le temps permet de faire baisser.

### **LE « BINGE DRINKING »**

*Boire beaucoup d'alcool lorsqu'on fait la fête n'est pas nouveau. Par contre, le « binge drinking » ou « biture express » ou encore « beuverie express » est un phénomène relativement récent. Il consiste à chercher à boire le plus possible d'alcool en un minimum de temps. Le but recherché est donc « l'ivresse pour l'ivresse ». En un court laps de temps, l'ivresse devient maximale et les pertes de contrôle de soi et de conscience ne sont pas rares. Cet usage de l'alcool est particulièrement dangereux à court terme pour la santé des jeunes, qui se retrouvent de plus en plus souvent aux urgences. Mais il a aussi un impact à long terme sur le développement du cerveau et sur les capacités d'apprentissage.*



### **MÉLANGES**

*Consommer de l'alcool en même temps que certains médicaments, du cannabis ou d'autres drogues amplifie les effets de chacun de ces produits et entraîne des risques d'autant plus graves pour la santé. Il est également déconseillé de consommer de l'alcool avec des boissons énergisantes car ces dernières diminuent la perception des effets de l'alcool et peuvent donc entraîner une consommation excessive.*

# RAISONS QUI POUSSENT À CONSOMMER

L'action de l'alcool est à la fois excitante et calmante. Sa consommation peut provoquer une certaine euphorie, désinhiber et donner la sensation d'être plus sûr de soi. L'alcool peut également produire une ivresse, une sensation d'évasion de l'esprit, apaiser l'angoisse et détendre, parfois jusqu'à l'endormissement.

Les raisons pour lesquelles on consomme de l'alcool sont nombreuses et peuvent être réparties en quatre groupes différents :

- **Motifs de renforcement :**

Je bois de l'alcool parce que j'aime les sensations que cela me procure, ou parce que cela m'amuse ;

- **Motifs sociaux :**

Parce que c'est plus drôle lorsque je suis avec les autres, ou pour faire la fête (convivialité) ;

- **Motifs de « coping » :**

Je bois afin de gérer mes sentiments et émotions négatives, afin de les atténuer. Je bois parce que cela m'aide lorsque je suis nerveux ou déprimé, ou pour oublier mes problèmes ;

- **Motifs de conformité :**

Ils sont en lien avec le contexte extérieur et visent à éviter des sentiments négatifs de rejet. Je bois pour ne pas me sentir exclu ou parce que j'ai peur de ne pas être accepté par les autres (pressions sociales).

La consommation peut être différente selon les raisons qui ont poussé à consommer de l'alcool.



# PHASES DE L'IVRESSE

La notion d'ivresse alcoolique désigne une consommation excessive d'alcool qui provoque des troubles physiques et psychiques. Elle se manifeste par une diminution des capacités de réaction, de jugement, de contrôle et par des problèmes de concentration et de coordination.

## Les 3 phases de l'ivresse alcoolique :

### 1. La détente

À petite dose, l'alcool donne le sentiment d'être à l'aise, il provoque une sensation de détente, de plaisir, d'euphorie, voire d'excitation. Au fur et à mesure de la consommation, la personne altère son jugement et son comportement : elle ose dire ou faire des choses qu'elle n'oserait pas dire ou faire en temps normal ou commence à prendre des risques sans s'en rendre bien compte.

### 2. L'ivresse

À plus forte dose, la personne devient de plus en plus audacieuse et/ou désagréable envers les autres. Ses mouvements sont moins coordonnés, son élocution se trouble, son champ visuel se rétrécit, ses réflexes et sa vigilance diminuent. On peut également remarquer de la confusion, de la somnolence, des nausées et vomissements... L'ivresse peut aussi prendre des formes plus inquiétantes avec des pertes de mémoire, des délires, des hallucinations.

### 3. La léthargie et le coma

À très forte dose, la personne souffre de graves troubles du langage et de la motricité. Ses capacités de réaction sont fortement réduites, une confusion mentale est souvent présente et les vomissements fréquents. Il en découle souvent une fatigue et une envie de dormir qui peuvent conduire jusqu'à un coma éthylique.



**Le coma éthylique n'est pas une sieste, c'est une urgence médicale !**

Ne jamais laisser quelqu'un seul dans cet état. Si la personne n'est pas consciente, il faut immédiatement appeler **les secours (112)**.



*La modération a souvent meilleur goût*

# RISQUES POUR LA SANTÉ

Lorsque l'on consomme de l'alcool de façon excessive, c'est-à-dire qu'on boit souvent et/ou en grande quantité, on court les risques suivants :

## À court terme :

- **Perte de contrôle** (accident de la route, du travail, domestique...) : Les effets de l'alcool commencent à apparaître dès le premier verre. L'alcool augmente le temps de réaction, diminue les réflexes, la vigilance et la résistance à la fatigue. Il perturbe également la vision. Son effet désinhibant amène à sous-évaluer le danger et ainsi à prendre des risques : oubli de boucler sa ceinture ou de porter un casque, vitesse excessive...

- **Rapports sexuels à risque** : L'alcool affecte le libre-arbitre et la capacité à maîtriser la situation. Le risque est d'avoir une relation sexuelle non souhaitée ou d'oublier d'utiliser un préservatif, exposant à un risque de grossesse non désirée ou de contamination par le virus du sida ou toute autre infection sexuellement transmissible.

- **Violence** (actes de délinquance, d'agressions sexuelles...) : De par son action sur le fonctionnement du cerveau, l'alcool peut modifier les réactions face à une situation donnée. La personne va se focaliser sur l'irritation qu'elle ressent au moment présent. Elle aura donc tendance à réagir de façon plus extrême ou plus agressive, en comparaison de ce qu'elle aurait fait si elle n'avait pas consommé d'alcool. De plus, lorsqu'une personne a bu, elle est moins en capacité de se défendre et devient donc plus vulnérable aux agressions.

- **Blackouts ou « trous de mémoire »** : Le buveur n'arrive pas à se souvenir des événements qui ont eu lieu sous l'influence du produit.

- **Coma éthylique** : Le buveur tombe dans un sommeil profond, ne répond que très difficilement aux stimuli. Sa température corporelle diminue, il a la peau moite et n'a plus de tonus musculaire. Incapable de se réveiller et de déglutir, il court un risque de s'étouffer dans ses vomissements. Le coma éthylique engage le pronostic vital de la personne et est **une urgence médicale** !





## **L'alcoolisme est caractérisé par la dépendance psychologique et physique à l'alcool :**

- soit l'incapacité de s'abstenir de boire tous les jours (alcoolisme chronique);
- soit la perte de contrôle sur la quantité ingérée (alcoolisme cyclique).

*Par exemple, certaines personnes ne boivent pas tous les jours mais ne savent plus s'arrêter quand elles boivent une boisson alcoolisée.*

*Un sevrage brutal peut entraîner une crise de « délirium tremens » (confusion mentale, agitation, tremblements...) qui nécessite une prise en charge hospitalière.*

**Testez-vous !**



## **À long terme :**

### **RISQUES POUR LA SANTÉ**

Une personne qui consomme de l'alcool de façon régulière et excessive augmente ses risques de développer des cancers, maladies du foie, maladies du système nerveux, problèmes cardiovasculaires, problèmes digestifs, troubles psychiques, lésions au cerveau, problèmes du système immunitaire...

### **EFFETS SOCIAUX**

La consommation excessive d'alcool sur une longue période de temps peut avoir des effets négatifs sur la famille et l'entourage. Il existe un risque de se couper des autres, d'arrêter des activités qui procuraient un vrai plaisir, bref d'organiser son quotidien autour de l'alcool. La consommation excessive peut également avoir des conséquences sur les études ou le travail : absentéisme, démotivation, perte d'emploi, baisse des résultats, voire décrochage scolaire.

### **DÉPENDANCE ET TOLÉRANCE**

#### **La tolérance (l'habitude au produit)**

En cas d'usage régulier d'alcool, le consommateur doit progressivement boire plus d'alcool pour ressentir les mêmes effets.

#### **La dépendance psychologique**

Elle se manifeste par l'incapacité de se sentir bien sans boire de l'alcool. La consommation devient alors une habitude ou une nécessité. La dépendance psychologique concerne beaucoup plus de personnes que la dépendance physique. Elle est également plus longue et plus difficile à traiter et nécessite le plus souvent un encadrement psychosocial (entretiens, groupes d'entraide).

#### **La dépendance physique**

Le corps s'est habitué à l'alcool au point d'en avoir besoin pour fonctionner. Quand il en est privé, le corps souffre de manque et présente des symptômes de sevrage tels que : tremblements des mains, accélération du rythme cardiaque, nausées ou vomissements, transpiration, crise d'épilepsie, insomnie, hallucinations (visions d'animaux).

### **GROSSESSE ET ALLAITEMENT**

L'abstinence totale d'alcool est conseillée pendant la grossesse. La consommation d'alcool peut être responsable de malformations diverses (visage et organes) ainsi que de troubles neurologiques plus ou moins importants (déficience mentale, troubles de la mémoire, de communication, difficultés d'apprentissage...), mais elle augmente aussi les risques de fausses couches et de retard de croissance. L'alcool passe également dans le lait maternel. Il est dès lors également déconseillé d'en consommer durant l'allaitement.

## CONSEILS DE RÉDUCTION DES RISQUES

**IL N'Y A PAS DE RISQUE POUR LA SANTÉ SI VOUS NE DÉPASSEZ PAS LES DOSES RECOMMANDÉES ;**

**LA RÉACTION DU CORPS À L'ALCOOL EST FORTEMENT MODIFIÉE SI VOUS PRENEZ, AVANT, PENDANT OU APRÈS UNE AUTRE DROGUE OU DES MÉDICAMENTS ;**

**SI VOUS DÉCIDEZ DE BOIRE À L'EXTÉRIEUR DE CHEZ VOUS, IL EST CONSEILLÉ DE :**

- *Vous fixer une limite, en quantité et en argent ;*
- *Prévoir un Bob, prendre les transports en commun ou faire appel à un taxi ;*
- *Vous faire raccompagner si vous êtes à pied.*

**LORSQUE VOUS CONSOMMEZ, IL EST CONSEILLÉ DE :**

- *Boire lentement ;*
- *Manger car cela diminue l'importance des effets soudains de l'alcool ;*
- *Alterner les boissons alcoolisées et les "softs" (eau, coca, jus de fruits...). Cela permet d'éviter la déshydratation et une cuite rapide ;*
- *Un état d'ébriété entraîne parfois une baisse de vigilance. N'oubliez pas vos préservatifs ;*
- *Ne pensez pas que l'alcool résoudra vos problèmes. De manière générale, il aggrave la dépression ;*
- *Ne pas prendre le volant.*

## RÉDUISEZ LES RISQUES POUR LES AUTRES. IL EST CONSEILLÉ DE :

- *Ne pas laisser une personne ivre dans le froid ;*
- *Ne jamais pousser quelqu'un à boire s'il ne le souhaite pas ou plus ;*
- *Ne pas coucher une personne ivre qui risque d'être malade.  
Aidez-la plutôt à vomir vers l'avant pour éviter les risques  
d'étouffement ;*
- *Ne pas laisser seule une personne ivre.*

## SUITE À VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL :

- *Seul le temps permet de faire baisser le taux d'alcoolémie :  
comptez environ 1 heure par verre standard absorbé pour ramener  
votre taux d'alcoolémie à zéro ;*
- *Après une soirée arrosée, il est conseillé de boire de l'eau plutôt  
que du café qui prolonge l'état d'ivresse (le foie élimine d'abord  
le café, puis l'alcool) ;*
- *Le lendemain de la veille, ne soignez pas votre gueule de bois en  
reprenant de l'alcool (risque accru de dépendance) :  
reposez-vous, buvez de l'eau, du potage, des jus de fruits et  
prenez un repas équilibré, riche en vitamines.  
Laissez passer du temps avant de boire à nouveau.*



# BESOIN D'AIDE ?

## LES SPÉCIALISTES

- Le médecin généraliste est la personne de première ligne pour informer et accompagner la personne alcoolique qui veut arrêter ;
- L'alcoologue est un médecin qui, comme son nom l'indique, se spécialise dans l'addiction à l'alcool. Il travaille à la fois sur la cause, sur l'addiction et, si nécessaire, sur les autres maladies qui peuvent en découler ;
- Le psychologue va se concentrer sur l'aspect psychologique de la maladie. Il va aider à en combattre les causes.



## LES SERVICES ACTIFS EN PROVINCE DE LUXEMBOURG

La Coordination Luxembourg Assuétudes (CLA) est une A.S.B.L. créée dans le cadre du décret du 27 novembre 2003 relatif à l'agrément et au subventionnement des réseaux d'aide et de soins et des services spécialisés en assuétudes.

Découvrez l'ensemble des services membres de la CLA faisant partie du circuit d'aide et de soins en assuétudes en province de Luxembourg

---

*HELP,  
je me mets au « vert »*

---

# LÉGISLATION

Par « boisson spiritueuse », on entend toute boisson distillée d'un titre alcoométrique excédant 1,2 % ou toute boisson fermentée d'un titre alcoométrique excédant 22%. Les alcopops, la vodka, le whisky, le gin, le genièvre, la liqueur, le cognac... ainsi que les cocktails à base de ces alcools en sont quelques exemples.

## ***Il est interdit de vendre, servir ou offrir :***

- des boissons alcoolisées spiritueuses aux moins de 18 ans ;
- tout type de boissons alcoolisées aux moins de 16 ans ;
- des boissons spiritueuses sur le domaine des autoroutes (sur place ou à emporter) ;
- le commerçant est en droit de demander à l'acheteur de prouver son âge.

## ***Il est interdit :***

- d'être ivre dans un lieu public ;
- de servir des boissons alcoolisées à une personne manifestement ivre.

## ***Il est interdit :***

- de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur ou égal à 0,5g/l.





# IDÉES REÇUES

## L'ALCOOL EST ANTIDÉPRESSEUR ? **FAUX**

L'éthanol qui passe directement dans le sang altère la santé physique et perturbe l'équilibre psychique par l'engourdissement progressif du système nerveux. L'alcool peut révéler ou aggraver une dépression ; d'ailleurs, les premiers signes de la dépression (insomnies, fatigue, irritabilité, désintérêt général) sont ceux de l'alcoolisation. De plus, abus et chronicité entraînent la dépendance alcoolique et souvent des troubles psychiques associés, anxiété, dépression, insomnie...

## IL EXISTE DES REMÈDES POUR DIMINUER LE TAUX D'ALCOOL DANS LE SANG ? **FAUX**

Seul le temps permet de diminuer le taux d'alcoolémie. Contrairement à la rumeur populaire, ni café salé, ni cuillère d'huile, ni bonbons quels qu'ils soient ne permettent de diminuer le taux d'alcoolémie. Seul le temps le permet, et ce à raison de 0,1 gramme par heure.

## L'ALCOOL FAIT GROSSIR ? **VRAI**

1g d'éthanol = 7kcal, calories dépourvues d'intérêt nutritionnel (pas du tout utiles pour le corps). Chaque verre standard contient 10g d'éthanol. De plus, l'alcool diminue l'élimination des graisses (ses calories étant brûlées avant les autres). La consommation d'alcool favorise ainsi l'accumulation des graisses, essentiellement au niveau abdominal, situation fréquente chez les grands consommateurs de bière.

## IL EXISTE DES BOISSONS INVENTÉES SPÉCIALEMENT POUR INCITER LES JEUNES À BOIRE ? **VRAI**

Pour compenser une diminution de la consommation d'alcool dans la population en général, les alcooliers ciblent les jeunes et les femmes. Il s'agit, comme pour les cigarettiers, de séduire très tôt une nouvelle clientèle et de la fidéliser durablement. Pour ce, les alcooliers ont mis sur le marché de nouveaux produits plus sucrés, plus fruités, qu'il s'agisse d'alcopops (mélanges d'alcools forts et de limonades ou autres boissons sucrées) ou de bières fruitées. Afin de conquérir le marché très juteux des jeunes, les alcooliers investissent massivement dans la publicité et le marketing.

## **SI UNE PERSONNE SAOULE A UN ACCIDENT, CELLE QUI L'À SERVIE PEUT ÊTRE JUGÉE RESPONSABLE ? VRAI**

Il est interdit de servir des boissons enivrantes à une personne manifestement ivre. Cette loi vaut tant pour les tenanciers d'établissements où l'on sert des boissons alcoolisées que pour les particuliers.

## **L'ALCOOL DÉSALTÈRE ? FAUX**

Bien au contraire, l'alcool fait uriner davantage et provoque une déshydratation qui est à l'origine de l'effet « gueule de bois ». Il est d'ailleurs recommandé de boire régulièrement de l'eau lors d'une soirée où l'on consomme de l'alcool.

## **L'ALCOOL AUGMENTE LA LIBIDO ? FAUX**

L'alcool perturbe l'érection chez l'homme et atténue le plaisir chez la femme. La consommation excessive d'alcool fait partie des facteurs de diminution des hormones et capacités sexuelles masculines.

## **L'ALCOOL RÉCHAUFFE ! FAUX**

L'impression de chaleur que l'on ressent après avoir bu est due au fait que l'alcool provoque une vasodilatation des vaisseaux périphériques, mais en fait, cette réaction abaisse la température du corps.

## **ALCOOL ET TABAC ENSEMBLE, CELA NE CHANGE RIEN ! FAUX**

La double intoxication alcoolo-tabagique induit un effet multiplicateur des risques liés à chacune de ces deux consommations, notamment le risque de cancer de voies aérodigestives supérieures, en particulier de la partie haute de l'œsophage.

Fumer + consommer de l'alcool = risque lié au fait de fumer x risque lié au fait de consommer de l'alcool.

## Sources des données

Addiction Suisse. Dépendances. Alcool. Juin 2013. Numéro 49.

Addiction Suisse. Les jeunes et l'alcool. Outil pédagogique. Edition 2011.

ADOS-ODAS. Ce soir... je (ne) consomme ... pas forcément

Alcool et autres drogues : le vrai et le faux, IDA Asbl

Gisèle L. La consommation d'alcool. In Gisèle L, Demarest S (éd), Enquête de santé 2013. Rapport 2 : comportements et style de vie. WIV-ISP, Bruxelles, 2014.

Inpes. Alcool, lettre bimestrielle d'informations sur les effets de l'alcool, 2002

Inpes, Alcool, vous en savez quoi ?

Inpes, Guide pratique pour faire le point sur votre consommation d'alcool.

Observatoire de la Santé, Service Provincial Social et Santé, Province de Luxembourg, Assuétudes, regards sur la santé des jeunes, résultats de l'Enquête Jeunes 2010-2012, Arlon, 2015.

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

[www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/alcool-et-tabac/alcool](http://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/alcool-et-tabac/alcool)

[www.infordrogues.be](http://www.infordrogues.be)

[www.jeunesetalcool.be](http://www.jeunesetalcool.be)

## Partenaire

CAL/Luxembourg

## Producteur

Province de Luxembourg

## Édition

2019



## Observatoire de la Santé

✉ Rue du Carmel, 1  
6900 MARLOIE

☎ 084 / 31 05 05

📠 084 / 31 18 38

✉ [obs.sante@province.luxembourg.be](mailto:obs.sante@province.luxembourg.be)

## Nos Cahiers Santé :

- n°01 - Santé du cœur  
(Non ré-édité)
- n°02 - Mode de vie sain
- n°03 - Sensibilisation au diabète
- n°04 - Ostéoporose
- n°05 - Cancer du sein
- n°06 - Ostéoporose masculine  
(Non ré-édité)
- n°07 - Médecine scolaire
- n°08 - Santé et habitat
- n°09 - Risque cardio-vasculaire global
- n°10 - Soleil
- n°11 - Eau
- n°12 - Dents
- n°13 - Tabac
- n°13 bis - Cannabis (Hors-série)
- n°14 - Audition
- n°15 - Alcool



[www.province.luxembourg.be](http://www.province.luxembourg.be)