

# ALCOOL vous en savez QUOI?



# ON TROUVE TOUJOURS UNE BONNE RAISON POUR COMMENCER À BOIRE :

Curiosité, recherche de sensations fortes, envie de faire comme les autres, de se sentir plus sûr de soi...

On se dit qu'on encaisse bien, que c'est juste pour faire la fête, qu'on sait gérer et qu'on s'arrête quand on veut.

Et puis, est-ce que c'est grave de prendre une cuite une fois de temps en temps ?

**Non, pas forcément**, car cela ne veut pas dire qu'on boira toujours plus ou que l'on deviendra dépendant. Mais il est important de savoir qu'il existe de nombreux risques liés à l'excès. Si les accidents de la route dus à l'alcool font toujours de trop nombreuses victimes, d'autres dangers moins connus sont tout aussi graves : violences, relations sexuelles non voulues ou non protégées, noyades, échecs scolaires ou professionnels, etc.



Alors faut-il être ivre ou défoncé pour s'amuser, faire la fête, déstresser ?

**Non**, une majorité des jeunes boivent peu ou même pas du tout. On les oublie souvent car les médias n'en parlent pas, préférant montrer les situations extrêmes. Ce qui est sûr, c'est que personne n'est obligé de boire. Parce que la connaissance est la base de la liberté, cette brochure a été conçue pour vous informer de façon simple sur l'alcool et vous aider, sans leçon de morale, à faire les meilleurs choix pour vous-même.



# L'ALCOOL, C'EST QUOI ?

Bière, rhum, whisky, vodka, punch, champagne, vin, prémix : toutes ces boissons contiennent la même molécule, appelée éthanol ou alcool pur.

Après consommation, sa diffusion dans l'ensemble de l'organisme, et en particulier dans le cerveau, est rapide. Ces boissons se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, **mais toutes sont toxiques et peuvent conduire à l'ivresse.**



Un verre de rhum (2 cl) à 50° contient-il plus d'alcool pur qu'un demi de bière à 5° ?

**Non.** Certaines boissons sont plus concentrées en alcool pur que d'autres, mais elles sont aussi servies en plus petites doses. En réalité, une bière, un verre de whisky, une bouteille de premix, un rhum servis dans les bars ou boîtes de nuit contiennent tous la même quantité d'alcool pur : environ 10 grammes. C'est ce qu'on appelle un verre standard ou encore une unité alcool. En revanche, chez soi ou chez des amis, les verres sont généralement plus remplis et contiennent donc une dose d'alcool pur plus importante. Attention aussi aux mélanges maison (rhums arrangés, punches...).



IL Y A LA MÊME QUANTITÉ D'ALCOOL DANS UN VERRE DE RHUM, UN DEMI DE BIÈRE, UNE COUPE DE CHAMPAGNE, UN BALLON DE VIN, UN VERRE DE PASTIS, UN VERRE DE WHISKY...

### Cas particulier :



UNE BIÈRE FORTE = 3 DEMIS

### Les jeunes et les femmes = cibles du marketing des alcooliers

Les producteurs d'alcool développent sans cesse de nouveaux produits aux packagings attrayants (ex : bouteilles design en édition limitée) pour conquérir les jeunes consommateurs (notamment les filles). Ces produits sont des mélanges de différents types d'alcool, de jus de fruits ou de sodas, dont la teneur en sucre, souvent élevée, masque le goût de l'alcool. Les nouveaux consommateurs, une fois captifs car habitués à l'alcool grâce à ces produits, pourront ensuite évoluer vers d'autres types de boissons alcooliques et ainsi entretenir ce marché.

# COMMENT L'ALCOOL AGIT-IL SUR L'ORGANISME ?

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.

Les effets dépendent surtout de l'alcoolémie, c'est-à-dire de la concentration d'alcool dans le sang. Celle-ci varie selon la quantité d'alcool consommée, la vitesse de consommation et le fait d'avoir mangé ou non. De plus, chaque individu réagit différemment selon son état de santé, de fatigue, son humeur, etc.



**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. Il altère rapidement le jugement et le comportement : on se croit plus drôle, plus malin, plus fort et on commence à prendre des risques sans s'en rendre bien compte.

**À forte dose**, l'alcool provoque l'ivresse : les mouvements sont moins coordonnés, l'élocution se trouble, le champ visuel se rétrécit, les réflexes et la vigilance diminuent, on devient somnolent. Des nausées et des vomissements peuvent survenir. L'ivresse peut aussi prendre des formes plus inquiétantes avec des pertes de mémoire, des délires, des hallucinations, des comportements agressifs ou violents.



**À plus forte dose encore**, la somnolence tourne au coma éthylique dont on peut mourir.



### **ATTENTION !**

Attention, consommer de l'alcool en même temps que certains médicaments, du cannabis ou d'autres drogues multiplie les effets de chacun de ces produits et entraîne des risques encore plus graves pour la santé.

**Enfin, comme toute drogue**, sa consommation régulière peut progressivement entraîner :

- Une tolérance : nécessité d'augmenter les doses pour ressentir le même effet ;
- Une dépendance : impossibilité de s'abstenir de consommer sous peine de mal-être, de souffrances psychologiques et/ou physiques.

**Plus on commence à boire jeune**, plus on risque de devenir dépendant à l'alcool par la suite. S'il y a un problème d'alcool dans sa famille, la probabilité d'avoir soi-même une consommation à risque est plus importante. De plus, il est recommandé de limiter sa consommation pendant la jeunesse car le cerveau est encore en formation jusqu'à l'âge de 25 ans environ et l'alcool peut altérer son développement.

**En cas de déprime**, d'insomnies, de stress ou lorsqu'on est mal dans sa peau, on peut être tenté de boire de l'alcool pour se reconforter. Mais cela ne fait qu'aggraver la situation.

### **ATTENTION !**

Il est déconseillé de consommer de l'alcool avec des boissons énergisantes. Celles-ci diminuent la perception des effets de l'alcool et peuvent donc entraîner une consommation excessive. Par ailleurs, même quand les boissons énergisantes sont consommées seules, il est recommandé d'en limiter la quantité.

## VRAI/FAUX ?



L'alcool  
augmente  
la libido

**Faux :** l'alcool perturbe l'érection chez l'homme et atténue le plaisir chez la femme.

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.





## Le café ou la douche dessaoule

**Faux :** ces « trucs » procurent la sensation d'être réveillé mais ce n'est qu'une illusion. Seul le temps permet d'éliminer l'alcool et il n'existe aucune potion miracle. L'alcoolémie commence à baisser 1 h 00 après le dernier verre et il faut compter environ 1 h 30 pour éliminer chaque verre d'alcool.



## VRAI/FAUX ?



L'alcool réchauffe,  
l'alcool stimule

**Faux** : l'alcool procure une sensation de chaleur en dilatant les vaisseaux sanguins, mais la chaleur produite s'échappe par les pores de la peau. Par ailleurs, à cause de son effet désinhibant, on a parfois l'impression que l'alcool stimule. En réalité, les calories apportées par l'alcool ne sont pas utilisables pour l'activité musculaire.

L'alcool fait grossir

**Vrai** : l'alcool fournit des calories et favorise le stockage des graisses. En effet, l'organisme brûle d'abord les calories apportées par l'alcool puis celles apportées par l'alimentation.





Les femmes supportent moins bien l'alcool que les hommes

**Vrai :** les femmes sont en général plus petites et moins corpulentes que les hommes. De plus, l'organisme d'une femme contient proportionnellement plus de graisses que celui d'un homme. Comme l'alcool ne se dilue que dans l'eau et pas dans les graisses, le volume dans lequel l'alcool se répartit est donc plus faible chez les femmes. Résultat : pour une même quantité d'alcool consommée, l'alcoolémie (ou concentration d'alcool dans le sang) sera plus élevée chez une femme que chez un homme.

# QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ?

## Accidents de la route

**C'est la première cause de mortalité des 15-24 ans, sans compter les milliers de blessés graves.**

En France, 13 jeunes sont tués sur la route chaque semaine, près de 770 par an. C'est ainsi la première cause de mortalité des 15-24 ans, sans compter les milliers de blessés graves dont une partie resteront handicapés à vie. L'alcool est impliqué dans un tiers de ces accidents mortels.

**L'alcool diminue les réflexes et la vigilance.** Il perturbe la vision et provoque un allongement du temps de réaction. Son effet désinhibant amène à sous-évaluer les risques. On ne s'en rend pas compte quand on a bu, mais ces troubles commencent à apparaître dès le premier verre.

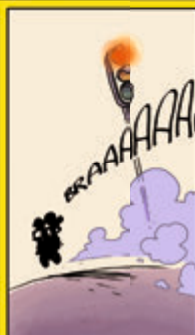


Le risque d'accident mortel augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang : dès 0,5 g d'alcool/l de sang, le risque est multiplié par 2, puis par 10 à 0,8 g/l, par 35 avec 1,2 g/l, etc.

**Si vous consommez de l'alcool et du cannabis, le risque de vous tuer sur la route est multiplié par 15 !** Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2015, le taux d'alcool autorisé est 0,2 g/l pour tous les permis probatoires, soit 0 verre d'alcool. En cas de contrôle positif vous perdrez 6 points = perte du permis probatoire et encourez une amende forfaitaire de 135 € et l'immobilisation de votre véhicule.

### ATTENTION !

- Ne buvez pas si vous devez conduire, même un deux-roues.
- Prévoyez votre retour de soirée, désignez votre Sam.
- Empêchez quelqu'un de conduire s'il a trop bu.
- Refusez de monter dans une voiture ou sur un deux-roues conduit par un ami qui a bu.
- N'oubliez pas que votre assurance peut refuser de vous couvrir en cas d'accident si votre alcoolémie est égale ou supérieure à 0,5 g/l de sang (0,2 g/l pour les jeunes conducteurs).
- Une nuit de sommeil peut ne pas suffire pour éliminer la totalité de l'alcool (ex : 1,5 g/l dans le sang à 3h du matin est encore de 0,6 g/l le lendemain à 9h).



# QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ?

## Rapports sexuels à risques

**Après quelques verres, vous « branchez » plus facilement en soirée ?** C'est peut-être vrai, mais attention : quand on a bu et qu'on est un peu « parti », on peut oublier de se protéger et on est aussi plus facilement manipulable. Un seul rapport sexuel sans préservatif suffit pour être contaminé par le virus du sida, par d'autres infections sexuellement transmissibles, ou pour se retrouver enceinte contre sa volonté.



### ATTENTION !

Ayez toujours des préservatifs (masculins ou féminins) sur vous avant de sortir.

### ATTENTION !

Si vous rentrez chez vous, dans un hôtel ou ailleurs, avec une personne rencontrée en soirée, assurez-vous que l'un de vos amis sache où vous allez et avec qui.



## Violence

**Quand on a bu, le ton monte très vite et on passe facilement à l'acte.** Une remarque, un regard mal interprété peuvent dégénérer. Une grande partie des agressions (injures, coups, agressions sexuelles) sont ainsi commises sous l'influence de l'alcool. En plus de cela, lorsqu'on est ivre, on est moins capable de se défendre et on devient plus vulnérable.



### **ATTENTION !**

Avant une relation sexuelle, assurez-vous que celle-ci est librement consentie. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous faites ou que votre partenaire est trop ivre pour se rendre compte de la situation, il vaut mieux s'abstenir.

# QUELS SONT LES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ?

## Malaises et coma éthylique

**Boire beaucoup d'alcool en peu de temps** (ce que l'on appelle parfois « binge drinking » ou cuite express) a des effets directs sur l'organisme. Ils sont d'autant plus graves que la quantité d'alcool consommée est importante. L'ivresse peut s'accompagner de nausées, de vomissements, mais aussi de pertes de mémoire, de délires, etc. De très fortes doses peuvent faire perdre connaissance : c'est le coma éthylique, véritable intoxication aiguë à l'alcool qui nécessite une hospitalisation en urgence et qui peut provoquer la mort. Attention aussi au risque de noyade.



### ATTENTION !

- Quand un ami a beaucoup bu et semble dormir, assurez-vous qu'il n'a pas perdu connaissance. Ne laissez pas cette personne dans un endroit isolé sans surveillance. N'oubliez pas que la loi nous oblige à « porter assistance à une personne en danger ». C'est aussi valable dans une situation de consommation excessive d'alcool.
- Si un ami perd connaissance après avoir bu, appelez le Samu (15) ou les pompiers (18). Mettez-le au chaud, allongez-le sur le côté pour éviter qu'il ne s'étouffe en vomissant et assurez-vous que sa bouche et son nez soient dégagés, qu'il respire correctement.

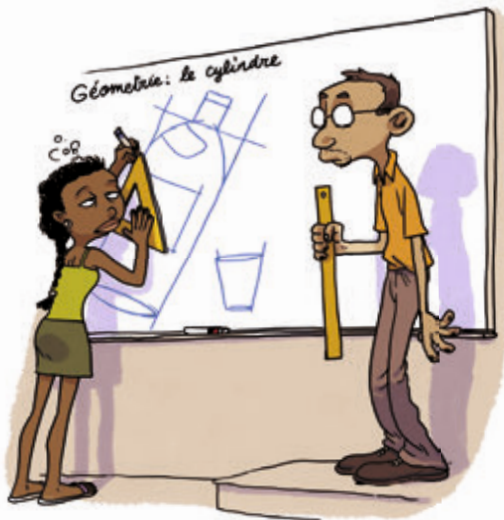




## Conséquences sur la vie de tous les jours

### Boire trop et trop souvent

peut provoquer une fatigue, un manque de concentration, des pertes de mémoire. Ces problèmes peuvent avoir des conséquences sur les études ou le travail : absentéisme, démotivation, baisse des résultats, voire décrochage scolaire. Il existe aussi un risque de se couper des autres, de se refermer sur soi-même, d'arrêter des activités que l'on pratiquait depuis longtemps et qui procuraient un vrai plaisir, de ne choisir ses sorties et ses fréquentations que pour pouvoir boire, bref d'organiser son quotidien autour de l'alcool. Les relations avec son entourage (famille, amis) peuvent également se détériorer.



## Risques pour la santé à long terme

**Une consommation régulière et excessive d'alcool** (plus de 2 verres/jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes) quand on est jeune peut détériorer la matière grise et nuire au fonctionnement du cerveau qui continue de se développer jusqu'à environ 25 ans. Elle augmente aussi le risque de dépendance à l'âge adulte et de nombreuses maladies : cancers, maladie du foie (cirrhose), problèmes cardiovasculaires et digestifs, ainsi que des troubles psychiques comme la dépression et l'anxiété.

**Alcool et grossesse.** La consommation d'alcool pendant la grossesse, même en faible quantité, est dangereuse pour l'enfant à naître (déficiences intellectuelles, malformations, etc.). **Donc 0 alcool pendant la grossesse.** Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre sage-femme.

# QUELQUES CONSEILS POUR NE PAS GÂCHER SA SOIRÉE



- Mangez avant de boire.
- Décidez à l'avance du nombre de verres que vous allez boire et ne le dépassez pas.
- Prenez des boissons sans alcool entre deux boissons alcoolisées.
- Pensez à boire de l'eau pour éviter la déshydratation et l'envie de boire toujours plus d'alcool.

- Essayez de ne pas entrer dans la logique des « tournées » qui entraînent souvent une consommation d'alcool à un rythme plus rapide et vous amènent à boire plus que prévu. Si vous n'avez pas envie d'un autre verre ou si vous voulez boire à votre propre rythme, vos vrais amis respecteront ce choix.



# VOUS VOUS ÊTES DÉJÀ SOUCIÉ DE VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL ?

Ces questions peuvent vous aider à faire le point

- Êtes-vous ivre de façon régulière ?
- Vous arrive-t-il de boire plus que vous ne souhaiteriez le faire ?
- Vous arrive-t-il souvent de regretter d'avoir trop bu la veille ?
- Vous arrive-t-il de boire de l'alcool quand vous êtes seul(e) ?
- Avez-vous parfois besoin de boire de l'alcool pour vous sentir mieux ou pour tenir le coup ?
- Avez-vous déjà consommé de l'alcool en même temps que d'autres produits (cannabis, autres drogues) ?
- Avez-vous déjà eu des problèmes après avoir consommé de l'alcool : violence provoquée ou subie, blessure, accident de la route, conséquences sur les relations avec l'entourage, sur les études, etc. ?
- Un(e) ami(e) ou un membre de votre famille s'est-il(elle) déjà inquiété(e) de votre façon de boire ?

Si jamais une ou plusieurs de vos réponses vous préoccupent, n'hésitez pas à en parler à un professionnel : votre médecin, l'infirmière scolaire ou le personnel de santé de votre lieu d'études ou de travail pourront vous écouter et vous aider si besoin. Diminuer ou arrêter sa consommation n'est pas qu'une question de volonté, un soutien médical est souvent indispensable.

Vous pouvez également appeler **Alcool Info Service au 0 980 980 930** (7 jours/7, appel non surtaxé, voir horaires p.23) ou vous rendre sur le site : **[www.jeunes.alcoolinfoservice.fr](http://www.jeunes.alcoolinfoservice.fr)** (chats, forums de discussion, témoignages, adresses utiles, questions réponses...).

# ADRESSES UTILES

## GUADELOUPE

### CSAPA ABPTA

11 rue Maurice Marie Claire  
97100 BASSE TERRE  
05 90 81 18 83  
csapa-bt@orange.fr

### CJC Montéran

10 rue Baudot  
97100 BASSE TERRE  
05 90 80 93 80  
csapa.gbt@ch-monteran.fr  
csst971.org

### CJC COREDAF

5 rue Youri GAGARINE  
97110 POINTE A PITRE  
05 90 90 38 79  
coredaf@orange.fr

### CSAPA AGEPTA

4, rue Raspail  
97110 POINTE A PITRE  
05 90 83 63 47  
agepta.ccaapap@wanadoo.fr  
www.ccaa-pap.org

### Maison des adolescents de St Martin

4 rue Léopold Hyman  
97115 SAINT MARTIN  
05 90 29 72 09  
mdasaintmartin@gmail.com

### Maison des adolescents de Guadeloupe

Section Trioncelle  
97122 BAIE MAHAUT  
05 90 86 31 16  
contact@maisondesados971.fr

## USLA

Unité de Soins et de Liaisons en Addictologie :  
Hôpital RICOU - Route de Chauvel  
97139 POINTE A PITRE  
05 90 89 15 41  
secretariat.addictologie@chu-guadeloupe.fr  
chu-guadeloupe.net

### Antenne de Marie Galante du CSAPA COREDAF Boutique de Solidarité

Ancien hôpital  
97140 GRAND BOURG  
05 90 90 38 79  
secretariat@coredaf.fr  
www.coredaf.fr

### CJC Les Liaisons Dangereuses

6 rue Fichot  
97150 SAINT MARTIN  
05 90 87 01 17  
ass.sld@orange.fr

### CSAPA COREDAF- Consultation avancée

Rue de la République  
Centre communal d'action sociale  
97160 LE MOULE  
05 90 90 38 79

## MARTINIQUE

### CJC

40 Lot La Carrière route de Balata  
Centre médico-psychologique Hibiscus  
97200 FORT DE FRANCE  
05 96 38 29 15

### CJC Nord Atlantique

1 Lotissement La Marie  
Centre Médico Psychologique  
97225 LE MARIGOT  
05 96 53 67 88

## **CJC**

Rue Bois Doux, Quartier Mansarde  
Centre médico-psychologique du Robert  
97231 LE ROBERT  
05 96 52 44 44

## **CJC**

359 chemin des cerisiers  
Lot. Les horizons-Ac- Lot.  
Les horizons-Acajou  
97232 LE LAMENTIN  
05 96 39 85 95  
pedoacajou@ch-colson.fr

## **CJC Nord Caraïbes**

29 rue Saint Jean de Dieu  
Centre Médico-psychologique  
97250 SAINT PIERRE  
05 96 78 30 02  
philippe.berte972@orange.fr

## **GUYANE**

### **CSAPA de Cayenne**

76, rue Justin Catayee  
97300 CAYENNE  
05 94 35 13 80  
csapa@ch-cayenne.fr  
www.ch-cayenne.net/

### **Maison des adolescents de Guyane**

71 avenue de la liberté  
Rive droite du canal  
97300 CAYENNE  
05 94 25 00 51  
mda@ch-cayenne.fr

### **CJC du CSAPA AKATI'J**

Place Nobel  
97310 KOUROU  
06 94 43 63 11  
contact@akatij.fr  
www.akatij.fr

### **ACEPS - AKATI'J club et équipe de prévention spécialisée**

26 rue Lulli  
97310 KOUROU  
05 94 22 05 81

### **Consultation avancée du CSAPA de Cayenne**

19 rue Joseph Léandre  
Centre de Santé  
97313 SAINT GEORGES  
05 94 35 13 80  
csapa@ch-cayenne.fr  
www.ch-cayenne.net/

### **CSAPA**

1 impasse Marguerite Léopold  
97320 SAINT LAURENT DU MARONI  
05 94 27 94 72  
s.clet@akatij.fr

### **Maison des adolescents de l'Ouest**

16 Boulevard du général de Gaulle,  
CH de l'Ouest  
97320 SAINT LAURENT DU MARONI  
05 94 34 37 50  
secmda@ch-ouestguyane.fr

### **CSAPA - Akati'j**

7, rue des Atipas  
97378 KOUROU  
05 94 32 10 79  
csapa@akatij.fr  
www.akatij.fr

### **PAEJ**

Rue Jean Baptiste Lulli  
Quartier Nobel  
97378 KOUROU  
05 94 32 46 71  
contact@akatij.fr

# ADRESSES UTILES

## LA RÉUNION

### Maison Des Adolescents Kaz'Ados

10 rue champ fleuri  
97400 SAINT DENIS  
02 62 20 65 40  
kazados@epsmr.org

### CJC Saint-Pierre

71, rue Luc Lorion  
97410 SAINT-PIERRE  
02 62 35 23 74  
csapa.saintpierre@anpaa.asso.fr

### Centre le Port

6, rue de Bruxelles  
97420 LE PORT  
02 62 45 99 60  
csapa.leport@anpaa.asso.fr  
www.anpaa.asso.fr

### Consultation avancée de Saint-Leu

10 rue Adrien Lagourgue  
Mairie annexe de Piton Saint-Leu  
97436 SAINT LEU  
02 62 34 31 01  
csapa.saintpaul@anpaa.asso.fr

### CJC Saint-André

404, avenue Ile de France Immeuble  
le Gabriel  
97440 SAINT-ANDRE  
02 62 50 39 09  
csapa.saintandre@anpaa.asso.fr

### CJC Saint-Paul

31, chaussée royale  
97460 SAINT-PAUL  
02 62 55 14 08  
csapa.saintpaul@anpaa.asso.fr

### CJC Kaz' Oté

7, chemin Pavé - Grande Fontaine  
97460 SAINT PAUL  
02 62 45 19 26  
kazote.reseau.ote@wanadoo.fr

### Consultation avancée de Saint Joseph

2 rue de la Crèche - DPEF  
97480 SAINT JOSEPH  
02 62 56 00 02  
csapa.saintpierre@anpaa.asso.fr

### CJC Saint-Denis

45, avenue Leconte de Lisle  
Résidence Le Florentin  
97490 SAINTE-CLOTILDE  
02 62 30 11 31  
csapa.sainteclotilde@anpaa.asso.fr

### CJC Kaz'oté

21 ruelle Magnan  
CMPP Henri Wallon  
97490 SAINT DENIS  
02 62 21 50 74

## MAYOTTE

### Point accueil écoute jeunes

Rue des 10 villas  
Locaux des CEMEA  
97600 MAMOUDZOU  
06 39 28 34 42  
paej.cemeamayotte@cemea.asso.fr  
www.cemea-mayotte.org

### Service de consultation en Addictologie

Centre Hospitalier de Mayotte  
BP 04  
97600 MAMOUDZOU  
02 69 61 86 69

### Point accueil écoute jeunes

Ancienne mairie  
97620 CHIRONGUI  
06 39 28 34 42  
paej.cemeamayotte@cemea.asso.fr  
www.cemea-mayotte.org

### Point accueil écoute jeunes

Avenue de la mairie  
Locaux de l'OMJS  
97630 MTSAMBORO  
06 39 28 34 42  
paej.cemeamayotte@cemea.asso.fr  
www.cemea-mayotte.org

## DISPOSITIF ALCOOL-INFO-SERVICE

Que vous consommiez ou non de l'alcool, que vous souhaitiez vous informer, poser une question, échanger avec d'autres internautes ou trouver une adresse près de chez vous, deux possibilités :

### - [www.jeunes.alcool-info-service.fr](http://www.jeunes.alcool-info-service.fr)

un espace qui vous propose des espaces interactifs : Forums, Témoignages, Vos Questions / Nos Réponses et la possibilité de chatter individuellement et anonymement avec un professionnel spécialisé dans les addictions.

### - ou appelez Alcool info service au 0 980 980 930

(appel anonyme et non surtaxé). Disponible 7jours/7, horaires :

	Horaires* d'avril à octobre	Horaires* de novembre à mars
<b>Guadeloupe</b>	de 02h à 20h	de 03h à 21h
<b>Martinique</b>	de 02h à 20h	de 03h à 21h
<b>Guyane</b>	de 03h à 21h	de 04h à 22h
<b>Réunion</b>	de 10h à 04h	de 11h à 05h
<b>Mayotte</b>	de 09h à 03h	de 10h à 04h

\*Le passage à l'heure d'hiver s'effectue le dernier dimanche d'octobre et le passage à l'heure d'été le dernier dimanche de mars

☎ 0 980 980 930\*

ALCOOL **INFO** SERVICE.FR

\* 7 jours sur 7. Appel non surtaxé  
(voir horaires page 23)

