

Quiz Alcool



Assouvissez votre soif de connaissances !

Testez vos connaissances sur l'alcool !
Vous avez sans doute déjà entendu dire que
si l'on boit du blanc sur du rouge, rien ne bouge.
Mais encore ? Ya-t-il plus de calories dans une bouteille
de vin rouge ou dans une tablette de chocolat ?
Un astronaute peut-il s'accorder quelques verres
de champagne avant une mission importante ?
Un verre de vin est-il recommandé en pleine nuit ?
Et trop, c'est combien ?

*Remarque : dans de nombreux cas, plusieurs
réponses peuvent être correctes.*

Qui supporte le moins bien l'alcool ?



A

Les grand-mères



B

Les hommes amoureux



C

Les éléphants



La bonne réponse est A.

Les personnes âgées ont moins d'eau dans le corps et sont donc plus sensibles aux effets de l'alcool. En outre, elles prennent plus fréquemment des médicaments ayant des effets indésirables quand ils sont associés à l'alcool, ce qui augmente les risques.

Un astronaute fête sa dernière soirée sur Terre avec une bouteille de champagne, puis va se coucher à minuit. Quand pourra-t-il au plus tôt conduire sa fusée ?



A

Le lendemain matin,
après le café



B

Après
le dîner



C

Après un déjeuner
anti-gueule de bois



D

Après un
petit tour
au sauna



B

La réponse juste est B.

Le corps met une douzaine d'heures pour dégrader 1,2 ‰ d'alcool (soit environ 6 verres pour un homme et 4 pour une femme). Le fait de boire un café, de déjeuner ou de suer à grosses gouttes n'y changera rien. Le mieux est de respecter un principe essentiel pour les astronautes : ne jamais boire d'alcool avant une mission importante.

Un petit digestif après la fondue ? Qu'en pense le corps ?



A

« Ah oui, tiens,
ça m'aidera
à digérer. »



B

« Bonne idée ! Cela
m'évitera des maux
d'estomac. »



C

« Non, j'ai déjà bien
assez de mal à digérer
comme ça ! »



C

La bonne réponse est C.

L'alcool aide à se sentir mieux, mais ne stimule en aucun cas la digestion. Au contraire, il a même pour effet de l'allonger : pendant que l'estomac est occupé à dégrader l'alcool, il ne se soucie pas du fromage.

Quels sont les effets de l'alcool sur l'activité sexuelle ?



A

Il augmente la disposition à prendre des risques.



B

Il peut provoquer des problèmes d'érection.



C

Il améliore la qualité de l'acte sexuel.



Les réponses A et B sont justes.

L'alcool désinhibe et augmente donc le risque de faire quelque chose que l'on n'aurait pas osé faire dans son état normal, ou avec quelqu'un que l'on n'aurait jamais approché à jeun. En outre, l'ingestion d'alcool entraîne une baisse du taux de testostérone et a donc un effet négatif sur l'érection.

L'alcool est un poison pour le foie. Mais s'accompagne-t-il d'autres risques pour la santé ?



A

Oui, car le cœur doit pomper l'alcool dans tout le corps.



B

Non, le foie est le seul organe touché, car c'est lui qui est chargé de dégrader l'alcool.



C

Oui, il suffit ainsi d'une faible quantité d'alcool pour que le cerveau passe en mode « économies d'énergie ».



D

Oui, la consommation d'alcool augmente les risques de développer différentes formes de cancer.



A



C



D

Les réponses A, C et D sont correctes.

Plus on boit d'alcool, plus les risques de souffrir d'une maladie et les problèmes de santé en résultant sont importants. L'alcool (seul ou en combinaison avec d'autres facteurs) est à l'origine de plus de 60 maladies et peut endommager quasiment tous les organes du corps.

Pourquoi conseille-t-on aux femmes de ne pas boire d'alcool durant leur grossesse ?



A

Cela peut avoir un impact négatif sur le QI de l'enfant.



B

Cela risque d'amener l'enfant à crier plus souvent et à souffrir de troubles du sommeil.



C

Cela peut influencer sur la motricité de l'enfant.



A



B



C

Toutes les réponses sont justes.

Tous ces symptômes peuvent résulter d'une consommation excessive d'alcool durant la grossesse. A ce jour, on ne sait toujours pas précisément jusqu'à quelle quantité on peut en consommer sans risque pour l'enfant. L'ingestion d'alcool durant les deux à trois semaines suivant la fécondation peut tout aussi bien endommager fortement l'embryon au point de conduire à une fausse couche, que n'avoir aucune influence sur la grossesse.

Combien recense-t-on
de calories dans une bouteille
de vin rouge ?



A

Autant que dans
une tablette de
chocolat



B

Autant que dans six
canettes de boisson
énergisante



C

Autant que dans
trois cuisses de
poulet



B

La bonne réponse est B.

Six canettes de boisson énergisante contiennent environ 670 kcal. Il y en a à peine plus dans 100 g de beurre ; en d'autres termes, le gras et l'alcool sont pratiquement aussi caloriques l'un que l'autre. En outre, en stimulant la paroi stomacale, l'alcool éveille la faim.

Quelle quantité de vin rouge
est considérée comme bonne
pour la santé ?



A

Un verre
par jour



B

Une bouteille
par semaine



C

Un carton
par an



Aucune réponse n'est juste ou fausse.

Rien ne prouve que le fait de boire un verre par jour a réellement un effet positif sur le cœur et allonge l'espérance de vie. Une chose est sûre : l'alcool est à l'origine de nombreuses maladies. Pour faire du bien à son cœur, le mieux est de faire de l'exercice physique et de manger équilibré.

Laquelle de ces trois amies a bu le plus d'alcool ?



A

Sabrina, dont la
température
corporelle est de
35,8 °C



B

Julie, dont la
température
corporelle est de
36,1 °C



C

Tamara, dont la
température
corporelle est de
37,4 °C



La réponse juste est A.

L'alcool entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui donne une impression de chaleur. En réalité, l'ingestion d'alcool fait baisser la température corporelle : c'est donc probablement Sabrina qui a le plus bu.

Comment dégrader en un clin d'œil l'alcool ?



A

Avec une bonne douche froide : cela réveillerait un mort !



B

Le mieux est de se reposer quelques heures.



C

En respectant la règle d'or suivante : un espresso par shot de vodka avalé.



D

En faisant 50 pompes. Et sans ronchonner !



La bonne réponse est B.

Il est impossible d'accélérer la dégradation de l'alcool. Il faut donc attendre que le processus se fasse normalement. Chez un adulte en bonne santé, le corps dégrade entre 0,1 et 0,15 ‰ d'alcool par heure. Il faut donc 3 à 5 heures si l'on a ingéré 0,5 ‰ d'alcool.

Qu'est-ce que l'alcool a pour effet d'accroître ?



A

La capacité de concentration



B

La propension à la violence



C

La détente verticale



D

Le tact



B

La réponse juste est B.

L'alcool agit sur la partie du cerveau responsable du contrôle de soi et peut donc rendre plus facilement violent. Rien d'étonnant à ce que 40 % des actes de violence et 25 % des cas de violence domestique impliquent une consommation d'alcool.

Ma sœur boit chaque soir une
demi-bouteille de vin. Je trouve que c'est trop.
Comment le lui dire ?



A

Je profite d'un moment de tranquillité pour aborder le sujet avec tact.



B

A l'occasion d'une visite, je lui apporte un carton d'un vin exécrationnel.



C

Je lui transmets l'adresse d'un centre de prévention des addictions de la région, en me gardant bien de la juger.



A



C

Les réponses A et C sont correctes.

Le fait de boire quatre verres de vin par jour est considéré comme excessif pour une femme. Faites-lui part de votre inquiétude sans porter de jugement, et demandez-lui ce qu'elle en pense. Vous pouvez demander conseil à un centre de prévention des addictions en vue de vous préparer à cette conversation. Si elle le souhaite, des spécialistes peuvent l'aider à prendre le problème à bras-le-corps.

Quelle partie du corps
grossit en cas de consommation
régulière d'alcool ?



A

L'estomac



B

La poitrine



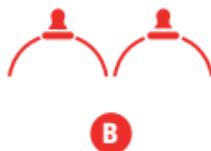
C

Le pénis



D

Le cerveau



La bonne réponse est B, mais uniquement pour les hommes.

Une consommation excessive d'alcool entraîne une diminution du taux de testostérone et l'ingestion d'un grand nombre de calories, ce qui favorise la croissance de la poitrine. Chez les femmes, le risque de voir se développer un cancer du sein augmente à partir d'un verre par jour.

Comment rentrer chez soi
après avoir bu quatre bières
en une heure ?



A

Avec sa propre
voiture



B

En vélo



C

Avec
sa mère



D

Le mieux est de ne pas
rentrer du tout et de se
resservir un verre.



La bonne réponse est C.

S'il ne doit pas s'agir obligatoirement de votre mère, vous devez vous faire ramener par quelqu'un d'autre si vous avez bu. La limite de 0,5 ‰ autorisée vaut aussi bien pour les trajets effectués en voiture que ceux réalisés à vélo. En cas de contrôle, vous risquez une amende, voire un retrait de permis.

Le lendemain d'une soirée en
discothèque, Patrick ne se souvient
pas de tout ce qui s'est passé.
Qu'a-t-il pu faire ?



A

Etre impliqué dans
une vaste rixe au sein
de la discothèque.



B

Se lancer dans une prestation
de breakdance peu glorieuse
qui a déjà fait le tour du web.



C

Jouer au poker et y
perdre sa voiture.



Toutes ces réponses sont possibles. Un trou de mémoire n'est pas à prendre à la légère : une personne ayant trop bu d'alcool a tendance à se lâcher et à ne pas toujours se comporter de façon exemplaire. Il est possible qu'elle ne se souvienne pas de tout le lendemain car la consommation d'alcool influe considérablement sur la mémoire. En outre, le fait d'avoir fréquemment de tels trous de mémoire augmente le risque de se blesser sous l'emprise de l'alcool.

Que fait-on plus facilement après
avoir bu de l'alcool ?



A

Ronfler



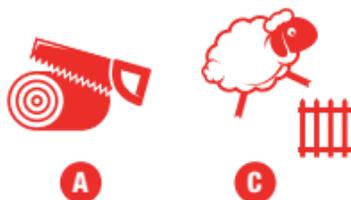
B

Passer une
bonne nuit



C

S'endormir



Les réponses A et C sont justes.

Après avoir bu de l'alcool, on ronfle plus souvent et parfois plus fort. On s'endort plus facilement, mais la qualité du sommeil est nettement moins bonne.

Gérard boit quatre bières par jour, voire un peu plus le week-end. Que pourrait-il lire dans son horoscope ?



A

« Le grand amour vous emmènera dans un voyage plein de rebondissement. »



B

« Neptune stimulera prochainement votre imagination. »



C

« Vous gravirez un nouvel échelon professionnel. »



D

« Grâce aux astres, vous ferez le plein de vitalité. »



A

La bonne réponse est A.

Cependant, le fait de boire trop d'alcool nuit non seulement à la santé, mais aussi à nos relations avec les autres. Ainsi, Gérard devra peut-être bientôt rechercher une nouvelle petite amie et un nouvel appartement.

Avec quels types de médicaments ne vaut-il mieux pas combiner l'alcool ?



A

Les médicaments
contre
l'impuissance



B

Les préparations
à base de
vitamines



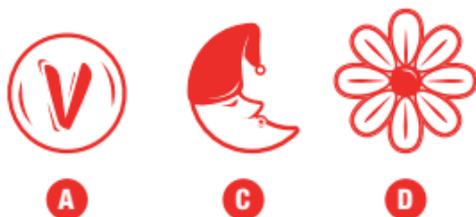
C

Les somnifères



D

Les antialler-
giques



Les réponses A, C et D sont correctes.

Il vaut mieux éviter de boire de l'alcool si l'on prend des médicaments, car le foie doit alors tout dégrader en même temps, ce qui ralentit le processus et prolonge les effets (notamment indésirables) de l'alcool comme des médicaments. Dans certains cas, cela peut même conduire à une intoxication.

Lequel de ces symptômes
peut trahir une dépendance
à l'alcool ?



A

Le fait de boire
toujours plus



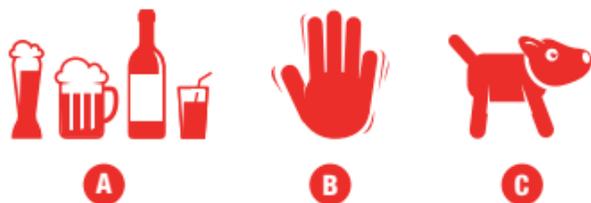
B

Le fait d'avoir les
mains qui tremblent



C

Le fait de ne plus
éprouver aucun intérêt
pour les autres



Toutes ces réponses sont justes.

Une meilleure tolérance à l'alcool est déjà le signe d'une dépendance. Qu'on le supporte plus ou moins bien, l'alcool est tout aussi nuisible. En outre, les personnes dépendantes ont tendance à délaisser les autres et à avoir les mains qui tremblent quand elles n'ont pas bu depuis un certain temps.

Pour un sportif, quel est
le meilleur moment pour
boire de la bière ?



A

Avant le sport



B

Après le sport



C

Devant la
télévision



D

Pendant le sport



C

La bonne réponse est C ; cela doit cependant s'effectuer en quantité modérée.

Boire de l'alcool avant le sport entraîne une baisse des performances, tandis que boire pendant l'effort augmente les risques de blessure. Il est conseillé d'y renoncer également après le sport car l'alcool freine la régénération des muscles et favorise les courbatures.

Comment une femme buvant 2 l de bière (env. 6 chopes) par semaine doit-elle répartir sa consommation afin de limiter au maximum les risques ?



A

Boire une chope
par jour



B

Tout boire
le samedi soir



C

Répartir sa consommation sur
l'ensemble du week-end : 2 chopes
le vendredi, 2 le samedi et
2 le dimanche



Les réponses A et C sont correctes.

Pour limiter les risques, on conseille aux femmes de ne pas boire plus d'un à maximum deux verres d'alcool par jour, et aux hommes deux à maximum trois verres. Consommer quotidiennement de l'alcool peut conduire à une accoutumance, raison pour laquelle il est recommandé de ne pas en boire la moindre goutte pendant au moins deux jours par semaine.

Vous avez encore soif de connaissances ?
Vous trouverez sur *www.alcohol-facts.ch*
un quiz proposant des animations et
de nombreuses informations
complémentaires.

Qui se cache derrière la campagne « Combien ? »

Cette campagne de prévention est menée sous la responsabilité de l'Office fédéral de la santé publique OFSP, des cantons et des ONG suivantes :

Sucht Schweiz | Fachverband Sucht |
Groupement Romand d'Etudes des Addictions GREA |
Ticino Addiction

La campagne est soutenue par différentes organisations nationales.

Impressum

© 2015 Office fédéral de la santé publique OFSP

Editeur :

OFSP, Section Campagnes, 3003 Berne

www.ofsp.admin.ch

Cette publication est également disponible en allemand et en italien. Vous pouvez la commander ou la télécharger au format PDF sur www.alcohol-facts.ch.

Réf. OFCL : 316.004.f



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Une campagne en partenariat avec l'Office fédéral
de la santé publique OFSP, les ONG et les cantons**