

Consommation d'alcool : savoir, comprendre, faire le point /2023

L'alcool est ancré dans la culture française. Sa consommation reste une source importante de mortalité et de morbidité en France. L'Ireps Nouvelle-Aquitaine vous propose une sélection de ressources pour en discuter avec vos jeunes.

Repères et recommandations

Santé publique France

Mildeca : Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives

3ème cause de mortalité évitable après le tabac et la pollution atmosphérique, la consommation d'alcool est responsable de 41 000 décès annuels et près de 30 000 cancers. L'impact sanitaire et les dommages sociaux de la consommation d'alcool en France restent considérables et nécessitent la poursuite des politiques de santé publique visant à réduire la consommation d'alcool dans notre pays.

Réduction des dommages associés à la consommation d'alcool

INSERM

La consommation d'alcool en France concerne aujourd'hui plus de 42 millions de personnes. L'expertise de l'Inserm de 2021 fait le point sur les risques sanitaires associés aux différents niveaux de consommation. Tout en rappelant que toute consommation d'alcool est nuisible pour la santé, les travaux confirment qu'il n'existe pas d'effet protecteur des faibles consommations d'alcool.



#LeDéfiDeJanvier

Relever [#LeDéfiDeJanvier](#) c'est ne pas boire d'alcool pendant un mois et rejoindre une communauté de plusieurs millions de personnes qui vont ensemble changer leur rapport à l'alcool !



⇒ [Retrouvez l'évaluation qualitative de la 1ère édition janvier 2020](#) de cet évènement

Des brochures et des affiches

Santé publique France

Disponibles dans les antennes de l'Ireps

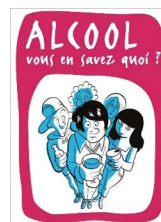


Le dépliant : [Zéro alcool pendant la grossesse](#)

Le flyer : [Vivre mieux avec moins d'alcool](#)



Les brochures :



► [Alcool : vous en savez quoi ?](#)

► [L'alcool pour comprendre](#)



Jeux vidéo, alcool, tabac. Je dis NON aux addictions !



Mildeca, Bayard jeunesse

Destiné aux 10-13 ans et à leurs parents, ce petit livret fournit des clés pour réduire les risques à l'âge des expérimentations et des premiers excès.

Des outils pour comprendre et échanger

Feelings Addictions

PJJ, Addictions France et Ireps N-A



Déclinaison de «Feelings. Le jeu des émotions». Ce jeu permet d'échanger autour des émotions en lien avec les conduites addictives en exprimant sa propre émotion puis en tentant de deviner celle ressentie par un autre joueur face à une situation donnée.

D'autres jeux dispo en prêt : Addictions en parler, c'est gagné ; JAD addictions ; kancéton ; Addi ado ...
Contactez nos antennes pour en savoir +

Cahier engagé. Addictions et santé mentale

Crips Île-de-France



Pour les jeunes de 16 à 25 ans ayant envie de se renseigner et de mieux comprendre les mécanismes et les enjeux liés aux addictions. Il rassemble des jeux et des exercices pour apprendre à déconstruire nos représentations et pour découvrir les enjeux associés aux addictions.

Fausse croyances – alcool

Crips ÎdF

Ce jeu de questions-réponses, à équiper soi-même, permet aux participants de tester leurs connaissances sur l'alcool.



Ta conso, on en parle ? Alcool, cannabis

CIDJ



Quels sont les effets du cannabis et de l'alcool ? Comment gérer sa conso pendant les fêtes ? Qu'est-ce que le binge drinking et comment réagir ? Que dit la loi ? Autant de questions auxquelles ce livret pour les jeunes apporte des réponses simples afin de les inviter à s'interroger sur les effets de l'alcool et du cannabis, sur leur consommation et celle de leur entourage et à trouver les contacts pour en parler.

Des vidéos

Consommation d'alcool, où en êtes-vous ?

Santé publique France

Quantité d'alcool consommée par semaine, habitudes de consommation, pression sociale... Vidéos courtes de la réaction de 4 profils de consommateurs face à la découverte de leur consommation d'alcool sur une semaine.

Voir les autres vidéos SpF, écouter les spots audio



Des sites web et des lignes d'écoute

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 0 980 980 930

Espace d'écoute confidentiel

ligne téléphonique 0 980 980 930 et chat animé par des professionnels qualifiés

Pour les personnes concernées comme pour l'entourage ! Le site met à la disposition du public de nombreuses informations, des outils et un annuaire national des structures spécialisées en addictologie.

Le site dispose également d'un espace réservé aux jeunes et un autre destiné aux professionnels de santé.

Alcomètre

Santé publique France



Permet d'évaluer sa consommation hebdomadaire d'alcool au regard des nouveaux repères et d'estimer les risques liés à cette consommation.

Consultations Jeunes Consommateurs

Animées par des professionnels des addictions et de l'adolescence, les CJC accueillent gratuitement les jeunes de 12 à 25 ans ou leurs proches pour leur permettre de faire le point sur diverses consommations : alcool, cannabis, tabac, etc.

Retrouvez une CJC près de chez vous sur le [site Addictolic](#) en Nouvelle-Aquitaine



Réseau Information Jeunesse



Le site pour les jeunes du CIDJ, avec les rubriques : je m'informe ; je teste ma conso ; je cherche des solutions + un espace pédagogique.

Pour aller plus loin

Pour tout renseignement ou pour découvrir votre centre de ressources, vous pouvez nous contacter sur notre [site internet](#).

L'essentiel en version numérique, c'est ici →

