

INFORMATIONS UTILES INTOXICATION ET RISQUES

En point de mire : **Alcool**



Substance	• L'éthanol est communément appelé « alcool ». D'autres alcools, tels que le méthanol ou le glycol, sont hautement toxiques, même en petites quantités. • L'éthanol est un liquide incolore obtenu par la fermentation du saccharose provenant de différentes matières. • L'éthanol, ou alcool éthylique, est un neurotoxique cancérigène qui altère l'activité du système nerveux central.
Mode de consommation et effets	• <u>Forme de consommation</u> : L'éthanol se trouve dans diverses boissons, dont la concentration en éthanol est indiquée en pourcentage volumique (%). • Bière (4-8 % vol.), vin et vin mousseux (10-13 % vol.) et spiritueux (30-45 % vol.). • <u>L'effet</u> ressenti est fonction de la quantité consommée, mais il est également influencé par l'état physique et mental du consommateur, ainsi que par son degré d'accoutumance. • L'alcool, en quantités limitées, a un effet désinhibiteur qui favorise la sociabilité. • Une consommation excessive d'alcool peut entraîner des troubles majeurs de la perception, de l'attention, de la coordination et des capacités linguistiques. • Finalement, la consommation d'alcool entraîne fatigue et somnolence et, en grandes quantités, peut conduire à une perte de connaissance.
Consommation mixte	• Interactions avec des médicaments. • Effets secondaires importants en cas de consommation combinée avec du cannabis. • La consommation d'alcool et de boissons énergisantes est déconseillée, car la caféine contenue dans ces dernières masque les effets épuisants de l'alcool. Cette dynamique peut conduire à une surestimation des capacités physiques et à une prise de risques accrue. Par ailleurs, ce problème peut avoir des conséquences sur d'autres fonctions cérébrales, comme la capacité de représentation visuo-spatiale ou les capacités linguistiques.
Classification juridique	• Conformément à l'article 9 de la loi allemande sur la protection des mineurs, la vente d'alcool aux mineurs de moins de 16 ans et sa consommation en public sont strictement prohibées. • Les jeunes de 14 ans et plus sont autorisés à consommer des boissons alcoolisées brassées dans les restaurants, sous réserve de la présence d'un tuteur légal. • À partir de 16 ans, les boissons alcoolisées brassées peuvent être achetées et consommées en public (bière et à base de bière, vins mousseux, vin). • À partir de 18 ans, les spiritueux ou les boissons mélangées contenant de l'alcool distillé (diverses sortes d'eaux-de-vie, cocktails, etc.) peuvent être achetées. • Dans le cadre de la réglementation de la circulation routière avec des véhicules à moteur, la limite de 0,0 pour mille s'applique aux jeunes conducteurs jusqu'à l'âge de 21 ans, y compris pendant la période probatoire. • À vélo, la limite d'incapacité totale à conduire est de 1,6 pour mille. Le vélo n'étant pas un véhicule à moteur, la limite de 0,0 pour mille ne s'applique pas aux jeunes conducteurs dans ce cas. • Attention : les mêmes règles que pour la conduite de véhicules à moteur s'appliquent aux trottinettes électriques. Conformément à la réglementation en vigueur, la limite de 0,0 pour mille s'applique aux conducteurs âgés de moins de 21 ans.

INFORMATIONS UTILES

INTOXICATION ET RISQUES

En point de mire : **Alcool**

Risques aigus et conséquences à long terme	• <u>Les risques aigus</u> sont principalement associés à une consommation excessive d'alcool. À partir d'un taux d'alcoolémie d'environ 1 pour mille, on parle d'état d'ivresse. Dans cet état, la capacité de vision spatiale et d'orientation est altérée, et les réactions sont significativement perturbées. Cette situation est associée à une augmentation du risque d'accidents, en partie due à une propension au risque plus élevée chez les personnes sous l'influence de l'alcool. • Le lien entre consommation excessive d'alcool et violence est bien établi. • La consommation précoce d'alcool, avant l'âge de 15 ans, accroît significativement le risque de développer des troubles psychiques et de sombrer dans la dépendance. Les individus qui s'adonnent à des substances psychoactives avant l'âge de 15 ans présentent un risque environ quatre fois supérieur à développer une dépendance. • Risque de préjudices cognitifs durables, affectant le cerveau en phase de croissance (notamment l'hippocampe) • <u>Impacts sur le long terme</u> : l'alcool, diffusé dans l'ensemble de l'organisme par le réseau circulatoire sanguin, peut causer des dommages à divers organes en cas de consommation excessive et prolongée. • Une consommation excessive et prolongée d'alcool peut impacter les capacités de concentration et de mémorisation.
Prévention et recommandations	• Toute consommation d'alcool, même en faible quantité, présente des risques potentiels pour la santé. La Société allemande de nutrition (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.) déconseille la consommation d'alcool. Si quelqu'un souhaite en consommer, il est recommandé d'éviter les quantités importantes et l'état d'ivresse. • L'alcool est un produit très présent dans notre société. Cette omniprésence peut conduire à une consommation non critique de cette substance. Il est essentiel d'instaurer un dialogue constructif avec les jeunes et de collaborer avec eux pour développer une approche critique et établir des directives de consommation. • HaLT est un programme communal de prévention de l'alcoolisme mis en œuvre dans plus de 150 sites en Allemagne.
Statistiques	• En 2023, le pourcentage de filles et de garçons âgés de 12 à 17 ans qui consomment régulièrement de l'alcool (au moins une fois par semaine) s'établit à 6,9 % et 12,4 % respectivement. En comparaison avec l'année 2004, ces indicateurs ont connu une baisse significative de plus de 50 %.

Sources

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/alkohol/> (Consulté le : 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/jugendliche-und-alkohol/> (Consulté le : 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/informationen-fuer-eltern/jugendschutzgesetz-alkohol/> (Consulté le : 14.10.2025)

<https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkohol-am-steuer/> (Consulté le : 14.10.2025)

<https://www.adac.de/verkehr/recht/verkehrsvorschriften-deutschland/promillegrenze-fahrrad/> (Consulté le : 14.10.2025) <https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/elektromobilitaet/e-kleinstfahrzeuge/e-scooter/> (Consulté le : 14.10.2025) <https://www.dge.de/presse/meldungen/2024/dge-positionspapier-zu-alkohol/> (Consulté le : 14.10.2025) <https://www.bioeg.de/aktuelles/2024-11-04-neue-bzga-daten-zum-alkoholkonsum-12-bis-25-jaehriger-rauschtrinken-bei-jugendlichen-steigt-auf-vor-corona-niveau/> (Consulté le : 14.10.2025)



Cette fiche d'information est soutenue par le Conseil de prévention de Langenhagen.

INFORMATIONS UTILES INTOXICATION ET RISQUES

En point de mire : **Boissons énergisantes**



Substance	- Les boissons énergisantes sont des limonades qui contiennent de la caféine. - Ces boissons sont caractérisées par une forte teneur en caféine (environ 80 mg par canette de 250 ml), en sucre, en taurine, en glucuronolactone et en inositol. - Pour les enfants et les adolescents, la dose journalière admissible a été fixée à 3 mg par kilogramme de poids corporel. Cependant, les résultats d'études récentes suggèrent une réévaluation de cette limite. - La dose journalière maximale recommandée pour les adultes en bonne santé est de 400 mg. - La concentration maximale de caféine dans les boissons énergisantes est de 32 milligrammes par 100 millilitres.
Mode de consommation et effets	Effet : Les effets stimulants et revigorants sont attribuables aux quantités élevées de caféine et de sucre, ainsi qu'à d'autres additifs. - Les effets secondaires indésirables de la caféine peuvent être les suivants : tachycardie, arythmie cardiaque, nervosité, insomnie, maux de tête, nausées, sueurs, troubles de la perception. - Une canette de 250 millilitres contient approximativement 80 milligrammes de caféine, ce qui équivaut à environ une tasse de café. Cependant, il a été démontré que la consommation fréquente et rapide de plusieurs canettes peut accroître le risque d'effets secondaires.
Consommation mixte	- La consommation concomitante de boissons énergisantes et d'alcool peut conduire à une surestimation des effets de l'alcool, la caféine contenue dans les boissons énergisantes pouvant masquer les effets épuisants de l'alcool. Cette dynamique peut conduire à une surestimation des capacités physiques et à une augmentation de la prise de risques. Par ailleurs, ces changements peuvent conduire à une altération supplémentaire des fonctions cérébrales, notamment en ce qui concerne la capacité de représentation visuo-spatiale ou les capacités linguistiques. - En outre, l'interaction de cette substance avec d'autres drogues récréatives peut conduire à des complications graves, notamment des troubles aigus du rythme cardiaque.
Classification juridique	- Lorsque la teneur en caféine d'une boisson dépasse 150 milligrammes par litre, cette dernière doit être pourvue de la mention « Teneur élevée en caféine, déconseillée aux enfants, ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes ». - À l'heure actuelle, aucune restriction légale n'est appliquée en Allemagne pour restreindre la vente de ces substances aux mineurs, tandis que d'autres pays ont établi des seuils d'âge spécifiques, variant entre 15 et 18 ans, pour la vente de ces produits. - Dans le cadre de leur droit de propriété, un nombre significatif de points de vente a établi une limite d'âge pour les boissons énergisantes.

INFORMATIONS UTILES

INTOXICATION ET RISQUES

En point de mire : **Boissons énergisantes**

Risques aigus et conséquences à long terme	• Une consommation excessive peut avoir des effets négatifs sur le système cardiovasculaire, avec des risques d'anomalies du rythme cardiaque, d'augmentation de la pression artérielle, d'arythmie cardiaque et d'insuffisance rénale. • Les personnes présentant une prédisposition aux affections cardiovasculaires risquent de démontrer une sensibilité accrue à la caféine.
Prévention et recommandations	• L'OMS, le BfR et les associations de consommateurs préconisent des restrictions d'âge et un étiquetage amélioré. • Les mineurs présentant des troubles du rythme cardiaque connus doivent s'abstenir complètement de consommer ce produit
Statistiques	• Près des deux tiers des adolescents ont déjà consommé des boissons énergisantes.

Sources

<https://herzstiftung.de/herzforschung/forschungsprojekte/kinder-energy-drinks> (Consulté le : 14.10.2025)

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-e/energydrinks/> (Consulté le : 14.10.2025)

<https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/getranke/energydrinks-120384.html> (Consulté le : 28.10.2025)

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/energy-drinks-gesundheitsrisiko-fuer-vieltrinker-11212> (Consulté le : 28.10.2025)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinderkardiologie-und-toxikologie-energydrinks-loesen-kardiale-symptomatik-aus-15ae947b-f141-44d7-b605-cac7be9c41b> (Consulté le : 07.11.2025)



Cette fiche d'information est soutenue par le Conseil de prévention de Langenhagen.

