ALCOOL-INFO

L'ALCOOL ET VOUS

LE COMA ÉTHYLIQUE, COMMENT JE PEUX L'ÉVITER ?

Boire beaucoup d'alcool peut entraîner un endormissement et une perte de conscience : c'est un coma éthylique.

Il survient à des taux d'alcool dans le sang variables selon les personnes et le moment. Il correspond à une surdose d'alcool. Le risque est plus grand si vous buvez rapidement de grandes quantités d'alcool alors que vous êtes à jeun.

QUELQUES PRÉCAUTIONS SIMPLES PERMETTENT DE L'ÉVITER :

- Boire lentement (les effets de l'alcool mettent 1 heure avant de se faire sentir à plein)
- Manger avant de boire : quand on a l'estomac plein le taux d'alcool dans le sang est moins élevé
- Alterner boissons alcoolisées et boissons sans alcool
- Ne pas trop remplir les verres
- Arrêter de boire dès les premiers signes de malaise : nausées, vertiges, maux de tête…

Le coma éthylique est une situation dangereuse pour la santé.

La perte de connaissance peut être plus ou moins profonde. Une personne peut ne pas être totalement inconsciente et présenter des signes de coma éthylique : respiration irrégulière, peau froide et moite, incapacité à bouger.

À des stades plus avancés, la personne est totalement inconsciente et ne peut être réveillée. Le risque le plus important est alors l'étouffement mortel par vomissements ou en avalant sa langue.

Dans tous les cas, il faut immédiatement appeler les secours : le Samu au 15, les Pompiers au 18 ou le numéro d'appel unique des urgences au 112.

Pour connaître la conduite à tenir, lisez « Si un ami fait un coma éthylique, comment réagir ? ».