

QUIZ : vrai/faux

Les idées reçues... Le jeu du « Vrai / faux »

1) Au moins, avec l'alcool il n'y a pas d'overdose...

Vrai Faux

- Faux... L'overdose d'alcool existe. L'absorption d'une forte dose d'alcool peut provoquer des comas éthyliques, qui nécessitent une hospitalisation immédiate. La personne risque la mort par arrêt respiratoire.

2) L'alcool fait grossir ?

Vrai Faux

- Vrai

L'alcool apporte 7 Kcal par gramme d'alcool, soit environ 70 Kcal par verre de vin. De plus, l'alcool favorise le stockage des graisses. En effet, l'organisme brûle d'abord les Kcal apportées par l'alcool avant celles de l'alimentation.

Pour exemple : 1 whisky coca = 5 morceaux de sucre

Attention, chez les alcoolos dépendants, on note souvent des carences en micronutriments qui peuvent s'accompagner à terme d'une perte de poids.

3) L'alcool réchauffe et stimule ? ...

Vrai Faux

- Faux

La sensation de chaleur provient de la dilatation des vaisseaux sanguins et l'afflux de sang à la périphérie du corps. La chaleur produite ici s'échappe par les pores de la peau (cause une déperdition de chaleur).

L'impression que l'alcool stimule vient de son effet désinhibant. En réalité, les calories apportées par l'alcool ne sont pas utilisables pour l'activité musculaire.

4) L'alcool hydrate...Ex : une bière en été va m'hydrater....?

Vrai Faux

- Faux...

Bien au contraire, l'alcool fait uriner davantage et provoque une déshydratation qui est à l'origine de l'effet « gueule de bois ».

Lorsque l'on consomme beaucoup d'alcool et peu de liquide sans alcool, l'organisme peut présenter des symptômes de déshydratation dont les signes sont : la fatigue, des douleurs dans le dos et la nuque, ainsi que des maux de tête.

5) Les hommes supportent mieux l'alcool que les femmes ?

Vrai Faux

- Vrai.

Les femmes sont en général plus petites et moins corpulentes que les hommes. De plus, l'organisme des femmes contient proportionnellement plus de graisses que celui d'un homme.

L'alcool ne se diluant pas dans les graisses, le volume dans lequel l'alcool se répartit est donc plus faible chez les femmes.

Résultats : pour une même quantité d'alcool consommée, l'alcoolémie sera plus élevée chez une femme que chez un homme.

6) L'alcool augmente la libido ?

Vrai Faux

- Faux.

L'alcool perturbe l'érection chez l'homme et atténue le plaisir chez la femme.

7) Dilué dans du coca ou avec du glaçons, l'alcool est moins fort ?

Vrai Faux

- Faux.

Que l'on ajoute un glaçon ou non, la dose d'alcool reste la même (environ 10 g d'alcool pur pour un verre standard)

8) Le café ou la douche dessaoule...?

Vrai Faux

- Faux.

Cela procure la **sensation** d'être réveillé(e) mais ce n'est qu'une **illusion**.

9) Seul le temps permet d'éliminer l'alcool.

Vrai Faux

-Vrai

L'alcoolémie commence à baisser 1h après le dernier verre et il faut compter 1h30 environ pour éliminer chaque verre d'alcool.

10) L'alcool et les boissons énergisantes...

Est-il préférable de boire de l'alcool avec des boissons énergisantes ?

Oui Non

- Non

Les boissons énergisantes diminuent la perception des effets de l'alcool, ce qui peut entraîner une consommation excessive.

11) Le cannabis est une drogue douce... vrai / faux ?

Oui Non

- Faux...

Il n'y a pas de drogue dure ou douce...

12) En consommant du cannabis on peut contracter le sida :

Oui Non

- Faux

Le cannabis n'existe pas sous forme injectable et donc n'a pas de risque Infectieux majeur.

13) En choisissant bien son charbon la fumée de chicha est moins toxique.

Oui Non

- Faux : La fumée de la chicha est liée essentiellement à la combustion du tabac, la part de la fumée du charbon est infime

14) La fumée de chicha est moins dangereuse que celle de la cigarette.

Oui Non

- Faux

La combustion est plus douce mais moins complète, ce qui génère un dégagement en plus grande quantité de certains toxiques comme le monoxyde de carbone, que la cigarette.

15) Il y a un risque de dépendance lorsqu'on fume la chicha :

Oui Non

- Vrai

La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient, même si une partie de la nicotine est retenue dans l'eau.

16) Il n'y a aucun danger à fréquenter les lieux où l'on fume de la chicha sans consommer

Oui Non

- Faux

La consommation de chicha entraîne l'augmentation de CO (monoxyde de carbone, gaz toxique) dans l'air ambiant. Une exposition d'1 heure équivaut pour un non-fumeur à une consommation 6 à 8 cigarettes. C'est en ce sens que l'on peut parler de tabagisme passif