

allemand / français
Deutsch / Französisch



ALKOHOL - DIE FAKTEN
WAS DU ÜBER ALKOHOL WISSEN SOLLTEST

L'ALCOOL - LES FAITS
CE QUE TU DOIS SAVOIR SUR L'ALCOOL

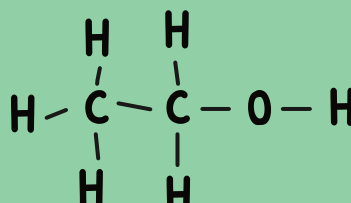
ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

WAS IST ALKOHOL?

- ▶ Trinkbarer Alkohol ist Ethanol.
- ▶ Andere Alkohole (wie Methanol oder Glykol) sind bereits in ganz geringen Mengen hochgiftig.
- ▶ Alkohol hat in vielen Gesellschaften einen festen Platz und wird zu vielen Anlässen getrunken.
- ▶ Alkohol entsteht durch die Gärung von Zucker aus Früchten und anderen zuckerhaltigen Rohstoffen, wie zum Beispiel Kartoffeln oder Getreide.
- ▶ Der Konsum von Alkohol ist zwar erlaubt, aber es gibt Gesetze und Regeln!

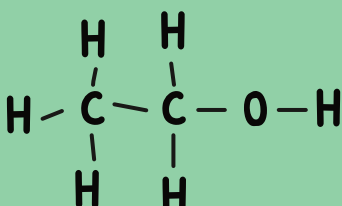


Die chemische Formel von Ethanol lautet C_2H_5OH .



QU'EST-CE QUE L'ALCOOL ?

C₂H₅OH est la formule chimique de l'éthanol. <<<



L'alcool que l'on boit est de l'éthanol. <

D'autres alcools (comme le méthanol ou le glycol) sont extrêmement toxiques, même en très faibles quantités. <

L'alcool a une place bien ancrée dans de nombreuses sociétés où on le boit à de nombreuses occasions. <

L'alcool résulte de la fermentation du sucre provenant de fruits et d'autres matières premières contenant du sucre, comme par exemple les pommes de terre ou les céréales. <

La consommation d'alcool est certes autorisée, mais il existe des lois et des règles ! <

WIRKUNG VON ALKOHOL

»» ALKOHOL

(Ethanol) ist ein starkes Zellgift, das süchtig machen kann. Alkohol gelangt schnell in den Blutkreislauf und wird darüber in alle Regionen des Körpers gepumpt.



PSYCHISCHE FOLGEN:

Geringe Mengen Alkohol wirken meistens entspannend und stimmungsfördernd, Angstgefühle werden gedämpft. Wer zu viel Alkohol trinkt, schwächt sein Urteilsvermögen und wird weniger kritikfähig, die Risikobereitschaft steigt. Mit steigender Promillezahl kann die positive Stimmung schnell in Gereiztheit und Aggression umschlagen.



GEHIRN:

Schnell erreicht der Alkohol das Gehirn und verändert dort die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen. Die Folgen sind vor allem von der Menge des getrunkenen Alkohols abhängig. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach Alkoholkonsum nimmt schneller ab, als viele denken.

EFFETS DE L'ALCOOL

L'ALCOOL <<

(L'éthanol) est une toxine cellulaire puissante qui peut rendre dépendant. L'alcool atteint rapidement la circulation sanguine puis est transporté dans toutes les régions de l'organisme.

CONSÉQUENCES PSYCHIQUES :

De faibles quantités d'alcool ont la plupart du temps un effet relaxant et mettent de bonne humeur, tout en atténuant le sentiment d'anxiété. Lorsque l'on boit trop d'alcool, on affaiblit notre capacité de jugement et notre esprit critique, et l'on prend plus de risques. Lorsque le taux d'alcoolémie augmente, l'humeur positive disparaît, et l'on devient irritable et agressif.



LE CERVEAU :

L'alcool atteint rapidement le cerveau et y modifie la transmission d'informations entre les cellules nerveuses. Les conséquences dépendent surtout de la quantité d'alcool ingérée. La performance du cerveau après la consommation d'alcool diminue plus rapidement que beaucoup ne le pensent.



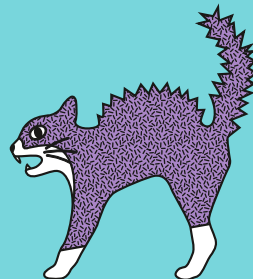
KÖRPERLICHE REAKTIONEN:



Bereits ab 0,2 Promille werden Entfernungen falsch eingeschätzt. Je mehr getrunken wird, umso kleiner wird das Blickfeld und umso schlechter kann man sich konzentrieren. Bewegungen laufen langsamer und unkoordinierter ab. Bei größeren Mengen besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung. Häufiges Rauschtrinken kann sogar zu einer Schrumpfung des Hirngewebes führen.

»» WAS IST RAUSCHTRINKEN?

Von Rauschtrinken spricht man, wenn in kurzer Zeit viel Alkohol getrunken wird, um einen Rausch – also einen veränderten Bewusstseinszustand – herbeizuführen. Fünf oder mehr Standardgläser – also mindestens 50g reiner Alkohol an einem Abend – bewirken bei den meisten Menschen einen Alkoholrausch. Mädchen und Frauen erreichen aufgrund ihres geringeren Körperflüssigkeitsanteils schneller einen hohen Promillewert. Daher spricht man bei Frauen ab einer Menge von vier Standardgläsern von Rauschtrinken.



Ein „Kater“ ist die Folge einer akuten Alkoholvergiftung und beschreibt die Übelkeit am nächsten Morgen.

RÉACTIONS CORPORELLES :

Dès un taux d'alcoolémie de 0,2 pour mille, on se trompe dans l'estimation des distances. Plus on boit, plus le champ visuel se rétrécit et moins on arrive à se concentrer. Les mouvements sont plus lents et moins coordonnés. En cas de grandes quantités, il y a un danger d'intoxication alcoolique. Des beuveries fréquentes peuvent même entraîner une diminution du tissu cérébral.



QU'EST-CE QUE L'IVRESSE ? <<

On parle d'ivresse lorsque l'on boit une quantité d'alcool importante en peu de temps afin de provoquer une euphorie – c-à-d un état de conscience modifié. Cinq verres standard ou plus - par conséquent, au moins 50 g d'alcool pur en une soirée – provoquent une ivresse alcoolique chez la plupart des gens. Comme elles ont moins de fluides corporels, les jeunes filles et les femmes atteignent plus rapidement un taux d'alcoolémie élevé. C'est pour cela que, chez les femmes, on parle d'ivresse à partir d'une quantité de quatre verres standard.



Une « gueule de bois » est la conséquence d'une intoxication alcoolique aiguë et décrit les nausées ressenties le lendemain matin.

WAS IST EIN STANDARDGLAS?

Ein Standardglas enthält immer etwa 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol. So lassen sich Alkoholmengen leichter ausrechnen. Ein Glas Bier (0,25 Liter) oder ein Glas Wein (0,1 Liter) entsprechen einem Standardglas.



SHOT WODKA

4 cl
(38 Vol.-%)

=

12g
reiner
Alkohol

LONGDRINK

0,2 l / 4 cl Wodka
(38 Vol.-%)

=

12g
reiner
Alkohol

GLAS WEIN

0,1 l
(11 Vol.-%)

=

9g
reiner
Alkohol

GLAS SEKT

0,1 l
(11 Vol.-%)

=

9g
reiner
Alkohol

BIER-MIX*

0,5 l
(2,5 Vol.-%)

=

10g
reiner
Alkohol

BIER

0,25 l
(5 Vol.-%)

=

10g
reiner
Alkohol

*VORSICHT:

Bei Biermixgetränken ist der Alkoholgehalt oft unterschiedlich. Einige Sorten haben 2,4 Vol.-% Alkohol, andere bis zu 5 Vol.-% Alkohol.

QU'EST-CE QU'UN VERRE STANDARD ?

Un verre standard contient toujours environ 10 à 12 grammes d'alcool pur. Ceci permet de calculer plus facilement les quantités d'alcool. Un verre de bière (0,25 litre) ou un verre de vin (0,1 litre) correspondent à un verre standard.



BIÈRE

0,25 l
(5 % vol.)

=

10g
d'alcool
pur

MÉLANGE DE

BIÈRES*

0,5 l
(2,5 % vol.)

=

10g
d'alcool
pur

VERRE DE VIN

MOUSSEUX

0,1 l
(11 % vol.)

=

9g
d'alcool
pur

VERRE DE VIN

0,1 l
(11 % vol.)

=

9g
d'alcool
pur

COCKTAIL

0,2 l / 4 cl vodka
(38 % vol.)

=

12g
d'alcool
pur

SHOT DE

VODKA

4 cl
(38 % vol.)

=

12g
d'alcool
pur

*ATTENTION :

La teneur en alcool des boissons à base de mélanges de bières varie. Certaines titrent 2,4% vol. d'alcool, d'autres titrent jusqu'à 5% vol. d'alcool.

SO BLEIBST DU IM LIMIT



Vorsicht bei Hochprozentigem!
Sonst ist die Party schnell
vorbei.



COMMENT FIXER TES LIMITES ?

Tourne-toi vers des amis qui boivent moins, voire qui ne boivent pas du tout d'alcool.



Attention aux boissons fortement alcoolisées ! Sinon, la fête est vite terminée.



Evite les jeux d'alcool ou les soirées «Alcool à volonté».



**NEIN
DANKE!**

Du kriegst einen Drink angeboten, sag freundlich, aber bestimmt „Nein“, wenn du keine Lust auf den Drink hast.

**WASSER
TRINKEN!**



Du hast Durst?
Dann bestell
erst mal was
ohne Alkohol!

Hast du Sorgen oder Stress? Dann bleib besser nüchtern. Alkohol löst keine Probleme und zieht dich oft noch mehr runter.

Lass dir Zeit beim Trinken. Dann weißt du auch besser, was und wie viel du getrunken hast.



Eine Runde für alle? Setz lieber mal aus oder bestell etwas alkoholfreies.





BOIRE DE L'EAU !

Tu as soif ? Alors commence par commander une boisson sans alcool !

Si on t'offre un verre, dis " non " gentiment, mais fermement, si tu n'as pas envie de boire.

**NON
MERCI !**

Tu as des soucis ou du stress ? Alors, il vaut mieux rester sobre. L'alcool ne résout aucun problème et cela ne fait souvent que t'abattre davantage.



Une tournée pour tous ? N'y participe pas ou commande plutôt une boisson sans alcool.



Prends ton temps pour boire. Cela te permet de mieux savoir quels alcools, et en quelles quantités, tu as bus.

LIMITS BEIM ALKOHOL

»» RISIKOARMER ALKOHOLKONSUM BEI GESUNDEN ERWACHSENEN



FRAUEN:

Ein Standardglas pro Tag
(10–12 Gramm reiner Alkohol)



MÄNNER:

Zwei Standardgläser pro Tag
(20–24 Gramm reiner Alkohol)

»» AB WELCHER MENGE WIRD ALKOHOL ZUM RISIKO?

Alkohol ist grundsätzlich ein Risiko für die Gesundheit. Medizinische Studien zeigen, dass bei Frauen das Gesundheitsrisiko messbar steigt, wenn sie mehr als 10 bis 12 Gramm reinen Alkohol (ein Standardglas) pro Tag konsumieren. Bei Männern liegt diese Grenze bei etwa zwei Standardgläsern.

Wer wenig trinkt, kann von einem verhältnismäßig niedrigen Risiko ausgehen.



Doch Vorsicht: Die Grenzwerte gelten für Erwachsene ohne gesundheitliche Vorbelastungen. Jugendliche sollten möglichst wenig Alkohol trinken: Bis zum 20. Lebensjahr finden im Gehirn wichtige Umbau- und Entwicklungsprozesse statt. Alkohol kann diese Prozesse gefährden. Vor allem Rauschtrinken schädigt das junge Gehirn.

ALLGEMEIN GILT:

An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte gar kein Alkohol getrunken werden, damit sich keine Gewöhnung entwickelt.

LES LIMITES AVEC L'ALCOOL

LA CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE
CHEZ LES ADULTES EN BONNE SANTÉ

HOMMES :

Deux verres standard par jour
(20 – 24 grammes d'alcool pur)



FEMMES :

Un verre standard par jour
(10 – 12 grammes d'alcool pur)



À PARTIR DE QUELLE QUANTITÉ L'ALCOOL PRÉSENTE-T-IL UN RISQUE ?

L'alcool constitue un risque pour la santé. Des études médicales montrent que, chez les femmes, les risques pour la santé augmentent de façon mesurable lorsqu'elles consomment plus de 10 à 12 grammes d'alcool pur (un verre standard) par jour. Chez les hommes, cette limite se situe à environ deux verres standard. Si l'on boit peu, on réduit proportionnellement le risque.

Mais attention : ces valeurs-limites s'appliquent à des adultes sans problèmes de santé. Les adolescents devraient boire le moins d'alcool possible : des processus de transformation et de développement importants se produisent dans le cerveau jusqu'à l'âge de 20 ans. L'alcool peut nuire à ces processus. C'est surtout l'ivresse qui endommage un jeune cerveau.



DE MANIÈRE GÉNÉRALE...

...on ne devrait pas boire d'alcool pendant au moins deux jours, afin de pas s'y accoutumer.

VON PROZENT ZU PROMILLE

WIE ERRECHNET MAN DIE BLUTALKOHOLKONZENTRATION?

$$\frac{\text{Getrankener Alkohol in g}}{\text{Körpergewicht in kg}} \times \begin{matrix} 0,6 \text{ für Frauen} \\ 0,7 \text{ für Männer} \end{matrix} = \text{Blutalkoholkonzentration in Promille}$$

Frauen haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 60 %.

BEIDE TRINKEN DIE GLEICHE MENGE ALKOHOL – UND HABEN TROTZDEM UNTERSCHIEDLICH VIEL PROMILLE.

Männer haben einen Körperflüssigkeitsanteil von etwa 70 %.

BEI FRAUEN?



10 g reiner Alkohol

55 kg Gewicht $\times 0,6$

\approx

0,3 PROMILLE

1
BIER
0,25 l
(5 Vol.-%)



= 10 g
reiner
Alkohol

BEI MÄNNERN?



10 g reiner Alkohol

75 kg Gewicht $\times 0,7$

\approx

0,2 PROMILLE

DU POURCENTAGE AU GRAMME/LITRE DE SANG

COMMENT CALCULE-T-ON L'ALCOOLÉMIE ?

$$\frac{\text{Alcool bu en g}}{\text{Poids corporel en kg}} \times \begin{matrix} 0,6 \text{ pour les femmes} \\ 0,7 \text{ pour les hommes} \end{matrix} = \text{Taux d'alcoolémie en gramme/litre}$$

Les hommes ont une proportion de liquide corporel d'environ 70 %.

LES DEUX BOIVENT LA MÊME QUANTITÉ D'ALCOOL - ET ONT MALGRÉ TOUT UN TAUX D'ALCOOLÉMIE DIFFÉRENT.

Les femmes ont une proportion de liquide corporel d'environ 60 %.

CHEZ LES HOMMES ?



10 g d'alcool pur
75 kg de poids corporel \times 0,7
 \approx
0,2 GRAMME PAR LITRE

1
BIÈRE
0,25 l
(5 % vol.)



= 10 g
d'alcool
pur

CHEZ LES FEMMES ?



10 g d'alcool pur
55 kg de poids corporel \times 0,6
 \approx
0,3 GRAMME PAR LITRE

GESETZE UND REGELN

Das **Jugendschutzgesetz** dient dem Schutz von Kindern und Jugendlichen in der Öffentlichkeit. Kinder sind dabei alle im Alter unter 14 Jahren, Jugendliche alle zwischen 14 und 17 Jahren.

An Personen unter 16 Jahren darf in Deutschland grundsätzlich kein Alkohol verkauft oder abgegeben werden. In Begleitung einer personensorgeberechtigten Person (Vater oder Mutter) dürfen Jugendliche ab 14 Jahren Bier oder Wein trinken, allerdings keine Spirituosen oder Getränke, die Spirituosen enthalten.

Personen ab 16 Jahren dürfen zum Beispiel Bier, Wein oder Sekt kaufen.



Spirituosen und Getränke, die Spirituosen enthalten, dürfen nur an Personen ab 18 Jahren verkauft oder abgegeben werden.

Jugendliche dürfen erst ab 16 Jahren alleine – also ohne personensorge- oder erziehungsrechtliche Begleitung – in Kneipen, Clubs oder Discos sein. Solange sie nicht volljährig sind, dürfen sie sich dort nur bis 24:00 Uhr aufhalten.

LOIS ET RÈGLES



La loi allemande sur la protection de la jeunesse protège les enfants et les adolescents dans l'espace public. Les moins de 14 ans sont considérés comme des enfants et les adolescents ont entre 14 et 17 ans. En Allemagne, il est en principe interdit de vendre ou de distribuer de l'alcool aux moins de 16 ans. Lorsqu'ils sont accompagnés d'une personne ayant le droit de garde (père ou mère), les adolescents à partir de l'âge de 14 ans ont le droit de boire de la

bière ou du vin, mais pas de spiritueux ni de boissons qui en contiennent. Les adolescents, dès l'âge de 16 ans, ont le droit, par exemple, d'acheter de la bière, du vin ou du mousseux.

Les spiritueux et les boissons contenant des spiritueux ne peuvent être vendus ou distribués qu'à des personnes de 18 ans et plus.

Ce n'est qu'à partir de 16 ans que les adolescents ont le droit de se rendre seuls - c'est-à-dire sans leurs responsables légaux - dans des bistrotts ou des boîtes de nuit. N'étant pas majeurs, ils doivent en partir à minuit.

STRASSENVERKEHR

Für Fahranfängerinnen und Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit und alle unter 21 Jahren gilt die Null-Promille-Grenze. Wer im Straßenverkehr Auto, Mofa, Motorrad oder Fahrrad fährt und darüberliegt, begeht automatisch eine Ordnungswidrigkeit, die mit einem Bußgeld von 250 Euro und einem Punkt in Flensburg geahndet wird.

Wer im Straßenverkehr unsicher fährt, in einen Unfall verwickelt wird oder durch sogenannte „alkoholtypische Ausfallerscheinungen“ auffällt, begeht bereits ab einer Blutalkoholkonzentration von 0,3 Promille eine Straftat und bekommt den Führerschein entzogen.



Sonstige Promilleregeln im Straßenverkehr: Wer mit einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 oder mehr Promille ein Kraftfahrzeug führt – ganz egal, ob das ein Auto, ein Motorrad oder Motorroller ist –, begeht eine Ordnungswidrigkeit. Ein Fahrverbot zwischen ein und drei Monaten und ein saftiges Bußgeld können die Folge sein.

Wer mit 1,1 Promille am Straßenverkehr teilnimmt, begeht eine Straftat, die zu einem Entzug des Führerscheins, zu Punkten im Verkehrszentralregister und zu einer Geld- oder Freiheitsstrafe führt. Wer mit 1,6 Promille ein Kraftfahrzeug nutzt, muss verpflichtend zur Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU).



CIRCULATION ROUTIÈRE

La limite d'alcool de zéro gramme par litre vaut pour les conducteurs et conductrices novices et pour toute personne de moins de 21 ans. Quiconque conduit une voiture, mobylette, moto ou bicyclette dans la circulation routière et dépasse ce seuil, commet automatiquement une infraction sanctionnée par une amende de 250 euros et le retrait d'un point dans le fichier central des contraventions de Flensburg.

Quiconque conduit dangereusement, est impliqué dans un accident ou attire l'attention par des « troubles neurologiques typiques de l'alcool », commet une infraction dès un taux d'alcoolémie de 0,3 gramme par litre et se voit retirer son permis de conduire.



Autres règles concernant l'alcoolémie dans la circulation routière : quiconque conduit un véhicule - qu'il s'agisse d'une voiture, d'une moto ou d'un scooter - avec un taux d'alcoolémie de 0,5 ou plus, commet une infraction. Elle est passible d'une interdiction de circuler d'un à trois mois et d'une amende élevée.

Quiconque circule en voiture avec un taux d'alcoolémie de 1,1 gramme par litre commet un délit qui entraîne le retrait du permis de conduire et de points dans le registre central de la circulation routière ainsi qu'une amende ou une peine d'emprisonnement. Toute personne conduisant un véhicule avec un taux d'alcoolémie de 1,6 gramme par litre doit impérativement passer un examen médical et psychologique.



Herausgeber:

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161
50825 Köln
Telefon: 0221/89 92-0
Fax: 0221/89 92-300
E-Mail: poststelle@bzga.de

Projektleitung:

Dr. Tobias Schwarz (verantwortlich)

Konzeption und Gestaltung:

ressourcenmangel GmbH, Berlin

www.kenn-dein-limit.info

Eine Aktion der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
mit Unterstützung des Verbandes der
Privaten Krankenversicherung e.V.
(PKV), gefördert durch die Bundes-
republik Deutschland.

**Diese Broschüre ist kostenlos
und kann wie folgt bestellt werden:**

Per Post: Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
50819 Köln
Per Fax: 0221/89 92-257
Per E-Mail: order@bzga.de
Im Internet: www.bzga.de
Bestellnummer: 32200167

Die Broschüre ist nicht zum Weiter-
verkauf durch die Empfängerin/den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Anonyme und kostenlose

Suchtberatung in deiner Region
findest du unter: [www.bzga.de/
service/beratungsstellen/
suchtprobleme](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme)

Du kannst nach Bundesland
und Stadt filtern (auf Deutsch).

**Das BZgA-Infotelefon zur
Suchtvorbeugung erreichst du
unter der Rufnummer:**

0221/89 20 31

(auf Deutsch)

(Preis entsprechend der Preisliste
des Telefonanbieters)

Beratungszeiten:

Mo. bis Do. von 10:00 - 22:00 Uhr

Fr. bis So. von 10:00 - 18:00 Uhr

Pour trouver une consultation en addictions anonyme et gratuite dans ta région : www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme

Tu peux filtrer en fonction du Land et de la ville (en allemand).

Pour appeler l'info téléphone BZgA pour la prévention des addictions : 0221/89 20 31
(en allemand)

(Prix en fonction de la liste tarifaire de l'opérateur téléphonique)

Horaires de consultation :

Du lundi au jeudi de 10h00 à 22h00

Du vendredi au dimanche de 10h00 à 18h00

Cette brochure est gratuite et peut être commandée comme suit :

Par voie postale : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
50819 Cologne

Par fax : 0221/89 92- 257

Par e-mail : order@bzga.de

Sur Internet : www.bzga.de

Numéro de commande : 32200067

La brochure n'est pas destinée à être vendue par son destinataire ou par des tiers.

Éditeur :

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Agence fédérale pour l'éducation à la santé)
Maarweg 149 – 161
50825 Cologne
Téléphone : 0221/89 92-0
Fax : 0221/89 92-300
E-mail : poststelle@bzga.de

Direction du projet :

Dr. Tobias Schwarz (responsable)

Conception et configuration :

ressourcenmangel GmbH, Berlin

www.kenn-dein-limit.info

Une action de la Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Agence fédérale pour l'éducation à la santé) avec le soutien du Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) (Association de l'assurance maladie privée), subventionnée par la République fédérale d'Allemagne.

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

EN LIGNE :

www.kenn-dein-limit.info/english (en anglais)
www.facebook.com/alkoholkenndeinlimit
www.instagram.com/alkohol_kenndeinlimit
www.youtube.com/c/alkoholkenndeinlimit