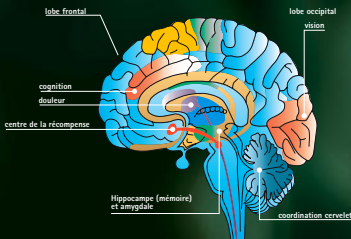


# Si tu bois trop, les neurones trinquent!



PROVINCE  
DE LIÈGE



MAISON  
DU SOCIAL  
PROVINCE DE LIÈGE

La présente brochure accompagne l'exposition du même nom **«Si tu bois trop, les neurones trinquent !»** mise sur pied par la Commission provinciale de prévention des assuétudes et conçue par l'équipe du Professeur Paul VERBANCK de l'Hôpital Brugmann.

Il s'agit d'un outil informatif à destination du grand public, son objectif est de souligner les méfaits physiologiques et psychologiques liés à l'usage abusif de l'alcool.

**L'EXPOSITION PEUT ÊTRE EMPRUNTÉE GRATUITEMENT AUPRÈS DE LA MAISON DU SOCIAL DE LA PROVINCE DE LIÈGE, BOULEVARD D'AVROY, 28-30 À 4000 LIÈGE – TÉL. : 04/232.31.53**

## *EDITORIAL*

*C'est en 1990 que la Députation permanente du Conseil provincial de Liège, à l'initiative de son Département des Affaires sociales, a mis en place une structure permanente de réflexion : la Commission provinciale de prévention des assuétudes.*

*Ses actions sont exclusivement centrées sur l'information et la prévention, qu'il s'agisse de la dépendance à un produit licite ou illicite (drogues, alcool, médicaments, jeu, ...).*

*Conscient que l'alcool pose des problèmes de plus en plus sérieux mais également que les adolescents sont concernés de plus en plus tôt par sa consommation, elle a décidé d'appréhender plus spécifiquement cette problématique.*

*Une brochure d'information «Alcool ? Un problème... Ne restez pas seul !» a été éditée et bénéficie de mises à jour régulières. Une ligne téléphonique d'écoute et d'orientation (04/222.22.40) est ouverte à tous, qu'il s'agisse de la personne concernée ou de son entourage.*

*Des séances de sensibilisation destinées au grand public mais également au monde des entreprises et aux médecins généralistes ont été organisées sur le territoire de la Province de Liège. La Commission a également initié diverses journées d'études et en 2003, de manière très ciblée, elle a consacré la Première Semaine Provinciale de Prévention des Assuétudes sur le thème «Alcool et Jeunes».*

**Olivier HAMAL,**  
Député permanent.

**L'**alcoolisme est un fléau connu depuis l'Antiquité et il est considéré comme une maladie depuis près de 50 ans. Malgré de nombreux écueils, des modalités de traitement ont été définies et apportent une amélioration notable de l'état de santé de ceux qui y ont recours.

Toutefois, l'usage des boissons alcoolisées est aussi considéré dans notre société comme faisant partie intégrante de notre culture, au point que les personnes totalement abstinentes sont souvent considérées avec perplexité, voire avec méfiance. Ceci a pour conséquence que les consommateurs de boissons alcoolisées sont instinctivement placés soit dans la catégorie des «alcooliques» qui ne respectent ni leur santé, ni les convenances sociales, soit dans celle des consommateurs «normaux», participant de manière adéquate aux valeurs hédonistes de la société occidentale. Cette vision dichotomique des modalités de consommation occulte l'existence de nombreuses situations intermédiaires de personnes «ayant des problèmes avec l'alcool» sans pour autant apparaître comme alcooliques, ainsi que le fait que beaucoup de personnes ont été des «consommateurs normaux» avant que leur situation se dégrade.

Les vignettes qui ont été développées en partenariat avec la Province de Liège ont pour buts d'informer les consommateurs de boissons alcoolisées, présents ou à venir, des mécanismes cérébraux qui accompagnent la consommation de boissons alcoolisées et en expliquent les effets sur l'individu. Ces mécanismes sont importants car ils permettent d'expliquer dans une large mesure comment une consommation a priori «normale» peut évoluer progressivement vers une consommation «à problèmes», voire vers une dépendance. Dans ces vignettes, nous avons insisté sur le fait qu'un tel processus ne peut être compris que si on tient compte des interactions majeures qui sont toujours présentes entre les effets pharmacologiques de l'alcool sur le cerveau, les caractéristiques du consommateur et les conditions dans lesquelles la consommation a lieu. Ces interactions sont également indispensables à prendre en compte dans le traitement de personnes alcooliques et sont les bases de ce qu'on appelle aujourd'hui communément «modèle bio-psycho-social» de l'alcoolisme.

**Docteur Paul VERBANCK**

**Chef de la Clinique**

**d'Alcoologie et Toxicomanies**

**CHU Brugmann (Bruxelles)**

**Professeur à l'Université Libre de Bruxelles**

# LES EFFETS SEDATIFS DE L'ALCOOL

## INFORMATION

Lorsque des boissons alcoolisées sont consommées en quantité suffisante, une sédation pouvant aller jusqu'au coma est observée. Cet effet de l'alcool dépend de son action activatrice sur les récepteurs du GABA, principal neurotransmetteur inhibiteur dans le cerveau. Cet effet sédatif, à dose équivalente, est plus important chez les consommateurs occasionnels.

► La consommation d'alcool entraîne une diminution de la vigilance qui peut aller jusqu'au coma, en particulier chez des consommateurs occasionnels. Cette situation explique une majorité des accidents de roulage dont sont victimes les jeunes.

**Boire vous calme et vous endort; pour certains, c'est un premier pas vers la dépendance.**

► Les effets calmants de l'alcool peuvent être recherchés si on est anxieux ou si on a du mal à dormir; attention, utiliser des boissons alcoolisées de cette manière provoque une rapide dépendance!



**MAISON DU SOCIAL**  
PROVINCE DE LIEGE

Conception originale :  
Equipe du Professeur P. Verbanck  
de l'hôpital Brugmann

# LES EFFETS EXCITANTS DE L'ALCOOL

## INFORMATION

L'alcool induit principalement une sédation quand de grandes quantités sont consommées. Toutefois, on observe en début de consommation un effet inverse, à savoir une excitation qui est d'autant plus importante que de grandes quantités sont consommées en peu de temps. Cette excitation est vraisemblablement due à la libération de dopamine au niveau de ce qu'on appelle «centre de récompense» dans le cerveau. Si on consomme de manière régulière, on observera une augmentation progressive de ces effets excitants, ce qui se traduira par une agitation et une agressivité de plus en plus marquées lors de chaque nouvelle consommation. Le fait de se trouver dans de grandes conditions d'excitation peut amplifier cet effet activateur de l'alcool.

► Si vous consommez des boissons alcoolisées, avant d'en ressentir les effets calmants, vous vous sentirez stimulé et excité. Cette phase «agréable» peut toutefois évoluer vers de l'agressivité et une activité dangereuse, en particulier si vous prenez l'habitude de boire de grandes quantités en peu de temps. Cet effet excitant sera amplifié si vous êtes dans un environnement bruyant et agité.

**Boire dans un environnement bruyant excite souvent. Ceci peut être agréable, mais amène souvent à l'agressivité et au danger.**



**MAISON DU SOCIAL**  
PROVINCE DE LIEGE

Conception originale :  
Equipe du Professeur P. Verbanck  
de l'hôpital Brugmann

## INFORMATION

Les boissons alcoolisées interfèrent de manière variée avec la mémoire. Lors d'une consommation aiguë d'alcool, le stockage d'informations sera bloqué; c'est ce qu'on appelle «black-outs», la personne ne se rappelant pas ce qu'elle a fait sous l'influence de l'alcool. Ceci est dû à l'action inhibitrice de l'alcool sur les neurones à acétylcholine, responsables des processus de mémorisation.

Chez la personne alcoolique, on observe de plus des lésions cérébrales, en particulier au niveau des régions frontales. Ceci aura pour conséquence une altération importante et durable de la mémoire de travail, mémoire dont la fonction est de permettre une réaction adaptée aux environnements nouveaux en utilisant les informations stockées. Ceci aura pour conséquence de très graves difficultés d'adaptation de la personne aux situations nouvelles.

► Si vous êtes sous l'influence de l'alcool, même de manière occasionnelle, cela réduira temporairement votre capacité de mémorisation. Cela pourra aller jusqu'à un oubli complet de ce que vous avez fait sous l'influence de l'alcool; c'est ce qu'on appelle «black-outs». Sans aller jusqu'à une situation aussi extrême, la consommation de boissons alcoolisées ne vous permettra pas de mémoriser correctement les événements nouveaux, ce qui sera un handicap pour étudier.

**Prendre de l'alcool altère la mémoire, et parfois de manière irréversible.**

► La consommation chronique et importante d'alcool peut aussi provoquer une altération irréversible de la mémoire en provoquant des lésions dans certaines régions du cerveau.



MAISON DU SOCIAL  
PROVINCE DE LIEGE

Conception originale :  
Equipe du Professeur P. Verbanck  
de l'hôpital Brugmann

## INFORMATION

L'alcool interfère avec la conduite automobile de plusieurs manières:

- L'effet sédatif de l'alcool réduit la vigilance. A la limite, le conducteur s'endormira au volant, mais de toute façon, il fera preuve d'inattention.
- La consommation d'alcool entraîne aussi, surtout chez le jeune conducteur, une prise de risque beaucoup plus importante, se caractérisant par une vitesse élevée et une attitude de compétition et d'agressivité vis-à-vis des autres conducteurs.
- L'alcool agit enfin de manière élective sur le cervelet, partie du cerveau responsable de la coordination des mouvements. Le conducteur sous l'influence de l'alcool réagira donc plus lentement et avec moins d'habileté que de coutume.

► Si vous êtes sous l'influence de l'alcool, même en faible quantité, n'oubliez pas que vos réflexes sont moins bons que de coutume et que vous avez avantage à conduire plus lentement, en faisant un effort de concentration.

**La boisson incite à prendre des risques au volant. Elle rend agressif et maladroit !**

► Ne montez jamais dans la voiture de quelqu'un qui est excité par l'alcool. Il aura une conduite dangereuse car il prendra des risques inconsidérés tout en ayant des réflexes émoussés.



MAISON du SOCIAL  
PROVINCE DE LIEGE

Conception originale :  
Equipe du Professeur P. Verbanck  
de l'hôpital Brugmann

## INFORMATION

La consommation de boissons alcoolisées favorise l'adoption de conduites à risques pour plusieurs raisons :

- L'alcool provoque une libération de dopamine dans le «circuit de récompense» du cerveau ce qui induit un sentiment de bien-être voire d'une euphorie qui peut aller chez certains individus jusqu'à un sentiment de toute puissance et l'invulnérabilité.
- L'alcool peut aussi amplifier l'impulsivité et l'agressivité de certains individus prédisposés. Une carence relative en sérotonine a été évoquée chez ces sujets.
- Enfin, l'effet sédatif de l'alcool peut paradoxalement induire une désinhibition comportementale en réduisant l'anxiété du consommateur.

► Sous l'effet de l'alcool, il existe de plus grands risques d'adopter une attitude irréfléchie ne tenant pas compte du risque.

► Ceci a pour conséquences de nombreux accidents, des bagarres, mais aussi des dépenses inconsidérées d'argent sous l'effet de l'alcool.

**Méfiez-vous : si vous avez bu, vous aurez tendance à sous-estimer le danger !**

► Retenez aussi que, sous l'effet de l'alcool, vous aurez plus de difficultés à résister à la pression des personnes qui vous entourent, surtout si celles-ci sont également excitées et sous l'influence de l'alcool. Elles risquent de vous inciter à faire des choses que vous regretterez ensuite.



## INFORMATION

- Lors d'une consommation d'alcool, on observe après un certain délai une diminution de la vigilance due à l'activation des récepteurs cérébraux à GABA, le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central. Cette sédation peut se traduire par un endormissement parfois profond. Ce sommeil profond sera suivi par un sommeil léger et agité pendant la seconde partie de la nuit, ce qui se traduit par de la fatigue au réveil.
- La consommation d'alcool peut induire ou aggraver certaines pathologies du sommeil comme les apnées nocturnes (arrêt prolongé de la respiration entraînant de nombreux éveils et un aspect non réparateur du sommeil).
- Chez le patient alcoolique, on observe, même longtemps après une désintoxication, une déstructuration du sommeil caractérisée par un manque de sommeil profond et de nombreux éveils nocturnes. Cela aura pour conséquence une fatigue persistante.

► La consommation d'alcool vous aidera peut-être à trouver le sommeil si vous souffrez d'insomnie. Il s'agira toutefois d'un sommeil de mauvaise qualité, se caractérisant par de nombreux éveils et un sentiment de malaise pendant la seconde partie de la nuit.

## L'alcool endort mais ne repose pas.

► Chez les malades alcooliques, même lorsqu'ils acceptent d'être soignés, il existe de manière durable une mauvaise qualité de sommeil. Le patient alcoolique désintoxiqué sera donc souvent fatigable et incapable d'un effort de longue durée. La situation ne se normalisera qu'après plusieurs mois.

## INFORMATION

La dépendance envers l'alcool est un phénomène complexe qui combine :

- Une perte du contrôle de la consommation
- Une envie régulière et envahissante de consommer des boissons alcoolisées
- Une dépendance physique se traduisant par des signes de manque apparaissant de manière caractéristique le matin (nausées, tremblements, anxiété, etc...)

Les mécanismes neurobiologiques de la dépendance sont multiples, mais un de ses déterminants principaux résulte des effets de l'alcool sur le «circuit de récompense». L'activation de ce circuit se traduira par un sentiment de bien-être, voire d'euphorie. Si la consommation devient trop fréquente, il y aura une amplification progressive de cet effet euphorisant de l'alcool (phénomène de sensibilisation), ce qui entraînera une envie permanente de boire et une perte de contrôle de la consommation.

La dépendance physique peut entraîner des complications graves comme des crises d'épilepsie ou un delirium; pour la rompre, il est donc nécessaire d'utiliser des médicaments sédatifs sous la supervision d'un médecin, et cela de préférence en milieu hospitalier.

► La prise régulière de boissons alcoolisées peut entraîner une perte progressive du contrôle de la consommation. C'est un signe d'alerte qui indique qu'un état de dépendance est en train de s'installer.

**Etre alcoolique, c'est être dépendant de l'alcool. Pour certains, une perte progressive de contrôle précède la dépendance.**

► Si la consommation est importante pendant une longue période (en général au moins plusieurs mois), il y aura une «adaptation» de l'organisme à l'alcool. Celle-ci se manifesterà par des signes de manque si la personne arrête de boire (tremblements, nausées, anxiété, et parfois crises d'épilepsie ou confusion mentale). C'est ce qu'on appelle «pharmacodépendance». Une personne pharmacodépendante a perdu la liberté d'arrêter de boire et, pour s'en sortir, devra subir une désintoxication contrôlée médicalement.

## INFORMATION

- On a identifié dans le cerveau des voies nerveuses qu'on a appelées «circuit de récompense» dans la mesure où elles règlent les sentiments de plaisir. Ce «circuit de récompense» joue un rôle majeur dans le développement de la personne, puisqu'il est responsable de la motivation, des actions dirigées vers un but.
- Toutes les drogues qui donnent lieu à assuétudes, y compris l'alcool, activent de manière importante le «circuit de récompense» en y provoquant la libération de la dopamine, un neurotransmetteur jouant par ailleurs un rôle important dans la régulation du mouvement. C'est par cet intermédiaire que l'alcool et les autres drogues induisent un sentiment de plaisir.
- La répétition de la prise de substances toxicomanogènes provoque une réponse toujours croissante du «circuit de récompense» (mécanisme de sensibilisation), ce qui accroît petit à petit leur importance pour la personne qui les consomme. Progressivement, les drogues confisquent à leur seul bénéfice tous les comportements de motivation de l'individu (induction d'une dépendance).

► L'alcool, comme les autres drogues, provoque chez beaucoup de personnes un sentiment de plaisir.

► Ceci est dû à l'activation d'une structure cérébrale appelée «circuit de récompense». Cette partie du cerveau joue un rôle majeur dans la motivation, le souhait d'entreprendre.

**Le «circuit de récompense» guide notre vie. Ne permettons pas à l'alcool de guider notre «circuit de récompense» !**

► La prise répétée d'alcool ou de drogues peut dérégler le «circuit de récompense», avec pour conséquence que seuls ces produits peuvent encore provoquer du plaisir.

► Ce dérèglement du «circuit de récompense» ne permet plus à la personne d'être motivée par autre chose que l'alcool ou la drogue, ce qui a de très graves conséquences sociales (abandon des études, des activités de loisir, des relations avec les amis et la famille, ...).

## INFORMATION

- L'alcool et ses produits de dégradation sont toxiques pour l'organisme dans son ensemble, mais certains organes sont plus sensibles que d'autres. C'est le cas du foie et du cerveau.
- La prise régulière d'alcool provoque des mécanismes d'adaptation du cerveau qui l'amènent à fonctionner de manière anormale. Par exemple, l'alcool active les récepteurs GABA, principal neurotransmetteur inhibiteur; à la longue, ces récepteurs vont devenir moins sensibles, et les mécanismes d'inhibition seront moins actifs si la personne arrête de boire. Cette toxicité fonctionnelle est la base du syndrome de manque chez la personne pharmacodépendante.
- De plus, pendant le manque, il y aura une libération massive de neurotransmetteurs excitateurs, toxiques dans de telles conditions pour les neurones (excitotoxicité). Certaines régions du cerveau riches en neurotransmetteurs excitateurs pourront être lésées de manière irréversible; c'est le cas du lobe frontal avec d'importantes conséquences car il s'agit de la région cérébrale responsable de la prise de décision et de l'organisation du comportement en réponse à un environnement nouveau.

► La prise répétée de grandes quantités d'alcool va provoquer une adaptation du cerveau et l'amener à devenir moins sensible à son effet calmant. Si la personne arrête de boire, ce «dérèglement» du cerveau va avoir pour conséquence les signes de manque caractéristiques de la pharmacodépendance. Il s'agit d'une toxicité fonctionnelle de l'alcool dans la mesure où une désintoxication permet de la faire disparaître.

**Consommées en excès, les boissons alcoolisées amènent notre cerveau à fonctionner de manière anormale. Si on en consomme encore plus, elles peuvent le démolir.**

► L'alcool peut aussi provoquer à la longue des lésions cérébrales irréversibles se caractérisant par la «mort» de certains neurones. Le pôle frontal du cerveau est particulièrement sensible au pouvoir neurotoxique de l'alcool. Une conséquence très importante de cette atteinte frontale est la perte des possibilités d'adaptation de la personne lorsqu'elle est exposée à des événements imprévus.



## INFORMATION

- L'exposition au stress provoque un sentiment de malaise, de tension et, si elle est trop longue ou trop intense, la personne va ressentir de l'anxiété et dormira mal. La personne peut prendre l'habitude de consommer des boissons alcoolisées pour se libérer de ces tensions. L'alcool a effectivement un effet calmant rapide, dû à son activation des récepteurs cérébraux GABA (principal neurotransmetteur inhibiteur). A la longue, la personne sera moins sensible aux effets sédatifs de l'alcool (mécanisme de tolérance) et elle devra en consommer des quantités plus importantes pour être calmée.
- L'alcool interagit comme les autres drogues toxicomanogènes avec ce qu'on appelle le «circuit cérébral de récompense». L'activation de ce circuit induira un sentiment de plaisir qui sera un important motif de re-consommation. L'action de l'alcool sur ce circuit a tendance à devenir de plus en plus importante avec le temps (mécanisme de sensibilisation). La consommation d'alcool prendra donc de plus en plus d'importance pour la personne car elle en ressentira de plus en plus de plaisir. L'exposition au stress va accélérer ce processus de sensibilisation et induire plus rapidement une dépendance envers l'alcool.

► Si vous êtes stressé, la consommation d'alcool vous permet peut-être de vous relaxer. Attention, consommer dans de telles conditions est dangereux, car des habitudes sont rapidement prises! Sachez aussi que l'on s'adapte rapidement aux effets calmants de l'alcool et que les personnes qui en prennent dans ce contexte sont rapidement amenées à en consommer plus.

**Pour consommer sans problème, il faut consommer relax !**

► L'exposition à des difficultés de vie est souvent l'occasion pour une personne qui consommait des boissons alcoolisées sans problème de présenter pour la première fois une perte de contrôle de sa consommation avec les conséquences que l'on peut deviner. Attention, le stress est souvent le facteur qui transforme un consommateur «ordinaire» en alcoolique!



## INFORMATION

- Même si l'alcool est consommé par une majorité de la population sans problème majeur, il a un important potentiel d'abus et de dépendance au même titre que divers produits considérés comme drogues. La raison en est que tous ces produits agissent sur une même région du cerveau appelée «circuit de récompense». L'activation de ce «circuit de récompense» par l'alcool et les drogues donne lieu à un sentiment de plaisir, voire d'euphorie. Lors de consommations répétées, on observe une augmentation progressive de cet effet de l'alcool et des drogues : c'est ce qu'on appelle «sensibilisation». Il s'agit d'un processus important car c'est cette sensibilisation qui est responsable de la perte de contrôle de la consommation.
- La consommation de drogues accélère la sensibilisation de l'individu pour l'alcool. Une dépendance se développe donc beaucoup plus vite si on utilise conjointement des drogues.

► Même si l'alcool apparaît comme moins «puissant», il active les mêmes structures cérébrales que les drogues. Comme les drogues, l'alcool provoque de l'euphorie en activant ce qu'on appelle «circuit cérébral de récompense».

## Les drogues transforment souvent le consommateur d'alcool en alcoolique !

► La consommation, même occasionnelle, de drogues (y compris le cannabis), sensibilise le cerveau aux effets de l'alcool et augmente très fort le risque de développer une dépendance.



# Modulation des effets de l'alcool par les circonstances de consommation

## INFORMATION

- Pour les consommateurs «sans problème», les boissons alcoolisées sont le plus souvent considérées comme des produits alimentaires dont le goût et l'aspect convivial agrémente certains repas. Par contre, les consommateurs «à risque» sont beaucoup plus intéressés par les effets psychotropes spécifiques de l'alcool.
- Selon la circonstance de consommation, ce sera un des effets de l'alcool qui sera privilégié. Le soir, pour se détendre, ce sera l'effet relaxant de l'alcool qui sera recherché; en société, lors d'une fête, ce sera surtout l'effet excitant. Enfin, chez la personne pharmacodépendante, les boissons alcoolisées seront utilisées dès le matin pour faire disparaître les manifestations de manque.
- En résumé, les boissons alcoolisées ont au départ comme caractéristique de faire ce que les consommateurs en attendent; plus précisément, ces derniers sélectionnent l'effet de l'alcool qui leur semble «intéressant» dans la circonstance où ils se trouvent.

► La consommation occasionnelle et modérée de boissons alcoolisées à l'occasion de certains repas peut être agréable en raison de leur goût et de leur aspect convivial. Si on se limite à une consommation de ce type, le risque de «problèmes avec l'alcool» est faible.

**Méfiez-vous des boissons alcoolisées : elles font ce que vous en attendez !**

► Par contre, il est dangereux de consommer des boissons alcoolisées en attendant un effet. Beaucoup de personnes alcooliques ont commencé à trop boire parce qu'elles consommaient pour se relaxer, pour mieux dormir, ou au contraire pour se sentir excitées à l'occasion d'une fête.



**MAISON DU SOCIAL**  
PROVINCE DE LIEGE

Conception originale :  
Equipe du Professeur P. Verbanck  
de l'hôpital Brugmann

Parmi les réalisations de la Commission provinciale de prévention des Assuétudes, citons quelques actions ciblées sur la thématique "Alcool" :

## 1. LA PUBLICATION DE DEUX BROCHURES SPÉCIFIQUES



### «Alcool? Un problème... Ne restez pas seul!»

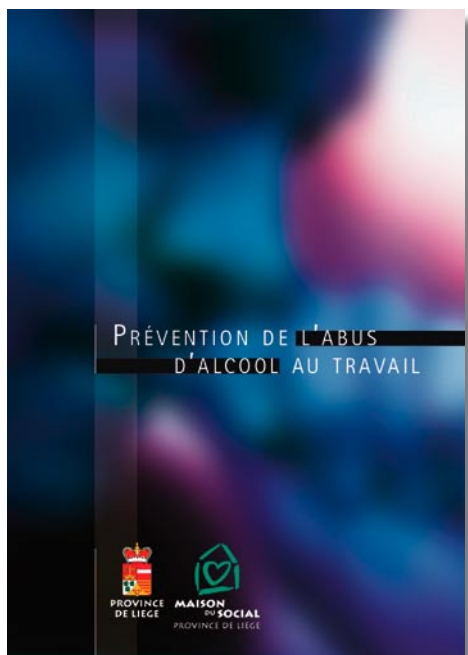
Elle a pour objectifs d'informer, d'interpeller, de sensibiliser chacun d'entre nous sur sa consommation personnelle et d'attirer l'attention sur les consommations à risques ou excessives.

#### Vous y trouverez notamment :

- un répertoire des services d'aide en province de Liège,
- un questionnaire détachable qui vise à une évaluation de la "consommation d'alcool" chez tout un chacun,
- la présentation d'un numéro de première écoute et d'orientation (**04/222 22 40**) assuré par les assistantes sociales de la Maison du Social et destiné aux personnes dépendantes ou à leur entourage.

### «Prévention de l'abus d'alcool au travail»

Ce document est destiné aux responsables du personnel des entreprises et des administrations. Il vise à les aider tant face à une situation individuelle d'abus d'alcool parmi leur personnel, qu'à leur apporter un soutien pour la mise en place d'actions de prévention plus globales.

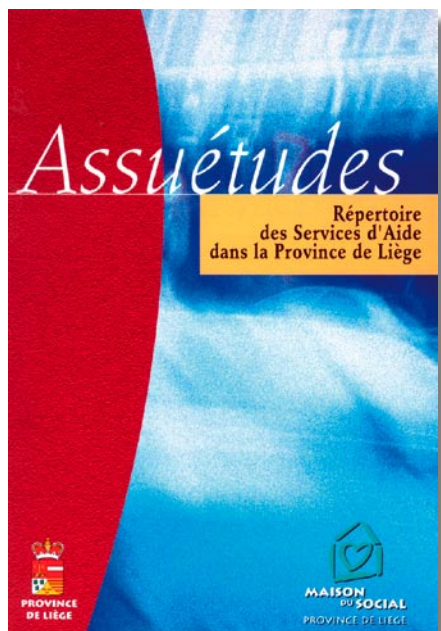


## 2. L'ÉDITION DU RÉPERTOIRE «ASSUÉTUDES»

Ce document reprend l'ensemble des services situés en province de Liège proposant une aide en matière d'assuétudes, en ce compris l'alcool.

Les différentes interventions répertoriées vont de la prévention à la prise en charge résidentielle.

Il est à la disposition des services sociaux, des corps de police, des médecins, ... qui sont parfois démunis lorsqu'ils doivent orienter une personne confrontée à cette problématique.



## 3. LA MISE À DISPOSITION DU KOTTABOS



Le Kottabos est un outil informatif et préventif des risques liés à la consommation d'alcool, proposé par la Commission provinciale de prévention des Assuétudes.

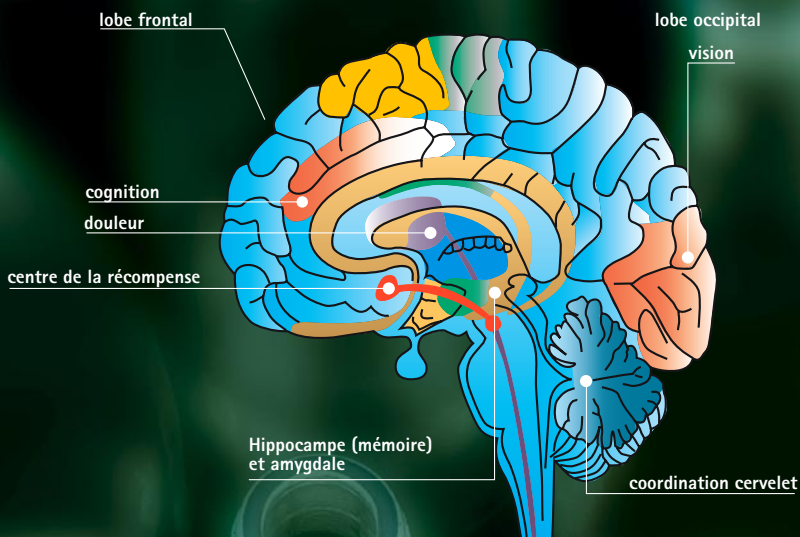
Les objectifs pédagogiques de l'outil Kottabos sont de développer la connaissance des mécanismes de l'alcoolémie et la prise de conscience des risques immédiats liés à la consommation d'alcool.

Le Kottabos fait appel au ludique en tant que moyen d'appréhender des mécanismes complexes.

Il s'agit d'acquérir les moyens d'évaluer sa propre alcoolémie et de développer des compétences individuelles afin d'adopter un comportement adapté aux risques.

Le Kottabos s'adresse à un large public jeune ou adulte, consommateur occasionnel et/ou d'habitude pour lequel «les bénéfiques» immédiats de la consommation occultent souvent les risques potentiels.





Maison du Social  
Boulevard d'Avroy, 28-30  
4000 Liège  
Tél. : 04.232.31.49  
Email : [maisondusocial@prov-liege.be](mailto:maisondusocial@prov-liege.be)



Imprimé avec le soutien  
de la Communauté française