

Tekst 5

«L'alcool, je maîtrise...» En êtes-vous sûrs?

Dans les bars, restaurants et discothèques, même si les verres n'ont pas la même forme, tous contiennent la même quantité d'alcool, dix grammes environ. Pour les jeunes, il est recommandé de ne pas dépasser deux verres par jour. Nous avons posé quelques questions à Philippe Batel, psychiatre et alcoologue.



(1) Est-ce que le comportement change sous l'influence de l'alcool?

Et bien, on constate que les gens sont moins timides quand ils ont bu de l'alcool. Il nous donne l'illusion d'être plus fort, plus drôle, plus intelligent... Plus facile alors de déclarer l'amour à sa flamme ou de prendre un bain de mer tout nu. Mais attention, plus on a bu de l'alcool, plus on perd le contact avec la réalité et plus on prend de très grands risques: conduire, se battre, avoir des relations sexuelles non protégées... en croyant qu'on est invincible, qu'on ne court aucun risque.

(2) Combien de temps est-ce qu'il faut attendre avant de conduire après avoir bu de l'alcool?

Avant de prendre le volant, il faut attendre au moins une heure et demie après chaque verre d'alcool. Donc trois heures après avoir bu deux verres. Alors que l'alcool contenu dans une boisson passe rapidement dans le sang (environ 30 minutes), il met du temps à être diminué par le corps: il est en grande partie transformé par le foie¹⁾, puis éliminé par l'haleine, les urines et la transpiration.

(3) Est-il vrai que les garçons supportent mieux l'alcool que les filles?

Des recherches ont montré qu'à même quantité d'alcool et à poids égal, les filles résistent en effet moins bien à l'alcool que les garçons. La cause est une enzyme de digestion chez elles qui est moins active. Mais aussi le fait qu'elles ont plus de masse grasseuse que les garçons: l'alcool a des problèmes à se répandre dans leurs corps et s'attaque plus vite au foie et au cerveau.

(4) Est-ce qu'un whisky-coca équivaut à cinq morceaux de sucre?

Disons que l'alcool n'est pas l'allié des régimes, bien au contraire même! Non seulement il est fort en calories, mais en plus, il favorise le stockage des graisses. En effet, notre corps brûle en priorité les calories apportées par l'alcool, avant celles de nos repas.

noot 1 le foie = de lever

Tekst 5 «L'alcool, je maîtrise...» En êtes-vous sûrs?

- 1p **10** Que peut-on conclure du premier alinéa?
- A** Après avoir fait l'amour, un verre d'alcool fait du bien.
 - B** La consommation d'alcool amène à un changement de comportement.
 - C** Les jeunes les plus timides maîtrisent le moins l'alcool.
 - D** Quand on a bu trop, un bon bain peut être une solution.
- 1p **11** Qu'est-ce qui est vrai d'après le 2e alinéa?
- A** Afin d'éliminer plus vite l'alcool du corps, il faut aller fréquemment aux toilettes.
 - B** Après avoir bu deux verres, on court un grand risque de causer un accident de la route.
 - C** La quantité d'alcool consommé détermine le temps qu'il faut attendre avant de conduire.
 - D** Une demi-heure suffit pour que l'alcool d'un verre sorte du corps.
- 1p **12** A quoi sert le 3e alinéa?
- A** A expliquer pourquoi les filles supportent moins bien l'alcool que les garçons.
 - B** A illustrer que l'abus d'alcool chez les garçons est vraiment excessif.
 - C** A montrer qu'actuellement les filles boivent autant d'alcool que les garçons.
- 1p **13** Op welk nadelig effect van alcoholgebruik wordt er gewezen in de laatste alinea?