



Le plan alcool

La surconsommation d'alcool est une problématique récurrente à Brest et dans de nombreuses villes. Le « plan alcool brestois » vise à y remédier et s'associe, en ce début d'année, à l'initiative nationale #LeDéfiDeJanvier qui consiste à mesurer, réduire voire suspendre sa consommation d'alcool en janvier. Ce défi s'adresse également aux professionnels susceptibles de porter des projets de prévention des conduites addictives.



#LEDEFIDEJANVIER

ET SI

J'ESSAYAIS ?



#planalcoolbrestois



Plus d'infos sur [Brest.fr](https://www.brest.fr)



#LeDéfiDeJanvier et des conseils pratiques

En janvier, pourquoi ne pas relever #LeDéfiDeJanvier? Des conseils pour vous accompagner sont à retrouver dans les rubriques : les ressources du défi de janvier, un effectomètre pour réussir sa soirée, les repères de consommation d'alcool à moindre risque.

Le défi de janvier, et si j'essayais ?

En janvier, après les fêtes, vient le temps des « bonnes » résolutions.

En 2022, êtes-vous prêt à relever le défi de janvier ?

#LeDéfiDeJanvier consiste à mesurer, réduire voire suspendre sa consommation d'alcool en janvier.

Où trouver des conseils ?

- > pour vous motiver et mesurer concrètement les bénéfices sur votre santé et votre porte-monnaie, vous pouvez télécharger [l'application Try Dry](#) ➔

- > pour faire une pause d'alcool pendant un mois, rendez-vous sur le site <https://dryjanuary.fr> et [tester les recettes de boissons sans alcool](#)
- > pour vérifier si votre consommation d'alcool est « à risque », faite votre bilan sur le site <https://alcoometre.fr>
- > pour consulter des professionnels de santé qui vous aideront, appelez www.alcool-info-service.fr au 0 980 980 930 (8h à 2h, 7 jours sur 7, appel anonyme et non surtaxé) ou prenez rendez-vous au « centre menez » de Brest au 02 29 61 18 70 (Centre de soins et accompagnement de prévention en addictologie)
- > pour connaître la situation locale, vous pouvez revoir [le lundi de la santé du 27 janvier 2020](#) animé par le service addictologie du CHRU de Brest qui y présente les structures d'accompagnement

Professionnels

En tant que professionnels, vous pouvez participer à #ledéfidejanvier.

Voici quelques rendez-vous programmés puis accessibles en replay :

- > **professionnels de l'éducation**: rendez-vous le mercredi 19 janvier à 14h pour un webinaire sur les compétences psychosociales : [Les compétences psychosociales pour prévenir les conduites addictives : quelles ressources pour vous accompagner ?](#)
- > **professionnels en entreprise** : rendez-vous le vendredi 28 janvier à 14h30 pour le webinaire « [Prévenir les conduites addictives en milieu professionnel](#) »

Un effectomètre pour réussir sa soirée

Deux étudiantes ont travaillé sur un outil à destination des jeunes. Cet effectomètre permet de savoir à quelle phase on se situe lorsque l'on consomme de l'alcool. De format Pocket, il permet de s'emporter partout et d'anticiper sa soirée.

Phase 1

Au top !

Je me sens normal, mais...plus de volant ! Tout va bien, j'ai bu environ deux coups mais attention, au vue de la loi je ne peux plus conduire, je suis sûrement aux alentours de 0,5g/L de sang. Le corps a besoin d'environ 1h30 pour éliminer un seul verre !

Phase 2

Au max !

Je suis joyeux et j'ai la tchatche plus facile. J'adore ! Mais... je dois alterner avec des boissons non alcoolisées = je garderai le même état joyeux toute la soirée garanti ! Je me souviendrai de tout et ne regretterai rien ! Je dois me limiter à deux verres par heures et bien sûr fini l'idée de conduire !

Phase 3

Limite lourd !

Très joyeux, sociable mais des troubles de la parole et de l'équilibre apparaissent, aïe ! Oops.. j'ai oublié d'alterner avec des verres d'eau et il n'y a que moi qui me paraît drôle, séduisant... bref je suis relou... Je stoppe l'alcool de la soirée !

Phase 4

Soirée foirée, lendemain foireux !

Je suis dans la mauvaise phase, mauvais mood, je ne contrôle plus rien ! Et je perds tout (portable, clefs, portefeuille...) Je sens la nausée apparaître... et en plus je ne fais plus rire personne, on doit même me gérer bref mes amis doivent me raccompagner chez moi et me surveiller pendant une heure... Merci les amis !

Phase 5

Danger maximum !

Là je deviens inquietant, je m'endors ou je prends des risques énormes (coma, vomissement, étouffement). Les amis : ne le, la laissez pas seule, vérifiez qu'il ou elle reste éveillé et appelez les secours en cas de doute, vous serez l'ami que tout le monde veut avoir !



En bref ?

Restez à la phase 2, vous passerez une très bonne soirée jusqu'au bout de la nuit !

Cet effectomètre est disponible gratuitement.

Contact : 02 98 00 80 80

Les repères de consommation d'alcool

- > maximum 10 verres par semaine,
- > maximum 2 verres par jour,
- > des jours dans la semaine sans consommation.

En résumé :

« Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours ».



Plus d'informations sur le site [Alcool Info Service](#). ↗

Un travail partenarial dans le cadre d'un plan alcool

A Brest, des centaines d'acteurs travaillent ensemble, sous la coordination de la ville, autour de la question de l'alcoolisation excessive dans le cadre d'un plan alcool. Une démarche qui vise à aborder le sujet collectivement et à apporter des réponses adaptées.

Alcool à Brest : une dynamique collective en action

Des dizaines de professionnels, issus du monde médical, d'associations d'aide aux malades, de la police ou de la justice, mais aussi de l'Éducation nationale ont, ces derniers mois, participé à un niveau ou un autre, aux ateliers de travail qui visent à lutter contre la suralcoolisation.

Et ce à travers quatre axes :

- > la création d'une culture commune sur l'alcool et ses mésusages ;
- > la formation de personnes relais en vue de promouvoir des consommations responsables ;
- > la prévention et la réduction des risques;
- > mais aussi l'évaluation des démarches engagées.

Agir ensemble, dans le même but, pour réussir à endiguer, progressivement, les conduites à risques autour de l'alcool : tel est l'objectif de ce vaste plan alcool qui se met en place, sur toute la ville, et à destination de toutes les générations.

Les partenaires du plan alcool

- > [Agence régionale de santé](#), ↗
- > associations de parents d'élèves,
- > [Association Addictions France](#) ↗
- > centres sociaux,
- > [CHRU de Brest](#),
- > [comité départemental olympique et sportif du Finistère](#) ↗,
- > [Eau du Ponant](#), ↗
- > écoles d'ingénieurs,
- > établissements de nuit et bars brestois et des alentours,
- > étudiantes et étudiants,
- > habitantes et habitants des conseils consultatifs de quartiers,
- > [Bibus](#) ↗
- > collèges et lycées,
- > [Direction départementale de la cohésion sociale](#) ↗ (mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives),
- > organisatrices et organisateurs d'événements,
- > police nationale,
- > pompiers,
- > procureur de la République,
- > réseau départemental des infirmières scolaires,
- > éducation nationale,
- > [Brest métropole](#),
- > [SNCF](#) ↗,
- > [Stade Brestois 29](#), ↗
- > sociétés brestoises de taxis,
- > sous-préfecture de Brest,
- > supermarchés,

- > [centre communal d'action sociale de la ville de Brest](#),
- > [centre départemental d'action sociale du Finistère](#), ↗
- > [université de Bretagne occidentale](#),
- > ville de Brest

Cliquez ici pour obtenir la vidéo [au format ODT \(7,2 Ko\)](#).

Publications

Mémento Plan Alcool

DÉPLIANT

mars 2021

► [TÉLÉCHARGER \(94KO\)](#)

Effectomètre Plan Alcool

mai 2019

► [TÉLÉCHARGER \(1,39MO\)](#)

Le plan alcool

DOCUMENT CADRE

mars 2018

► [TÉLÉCHARGER \(3,46MO\)](#)

□

Ciné-débat : Drunk

SANTÉ / SOLIDARITÉ

MER. 19/01 2022

20h00 Cinéma Les Studios

Dans le cadre du défi de janvier et du plan alcool, un ciné-débat est organisé par le Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé au cinéma Les Studios avec la projection du film "Drunk" de Thomas Vinterberg. Tout public. Port du masque et pass sanitaire.

Partager cet article

-  Facebook
-  Twitter
-  E-Mail
-  Viadeo
-  LinkedIn
-  Pinterest



► [ACCÉDER À L'ÉVÈNEMENT](#)

□

Webinaire : les compétences psycho-sociales pour prévenir les conduites addictives

SANTÉ / SOLIDARITÉ

MER. 19/01 2022

De 14h00 à 15h30

Dans le cadre du défi de janvier, un webinaire intitulé « les compétences psycho-sociales pour prévenir les conduites addictives : quelles ressources pour vous accompagner ? » à l'attention des professionnels de l'éducation se déroule le mercredi 19 janvier de 14h à 15h30. Accessible via un lien zoom (dans la limite de 100 participants.)

Partager cet article

-  Facebook
-  Twitter
-  E-Mail
-  Viadeo
-  LinkedIn
-  Pinterest



▶ ACCÉDER À L'ÉVÈNEMENT

□

Webinaire : Prévenir les conduites addictives en milieu professionnel

VEN. 28/01 2022

De 14h30 à 16h00

Dans le cadre du défi de janvier, un webinaire à l'attention des professionnels en entreprise se déroule le vendredi 28 janvier de 14h30 à 16h. Accessible via un lien zoom (dans la limite de 300 participants.)

Partager cet article

-  Facebook
-  Twitter
-  E-Mail
-  Viadeo
-  LinkedIn
-  Pinterest



▶ ACCÉDER À L'ÉVÈNEMENT

NOUS CONTACTER

Vous n'avez pas trouvé l'information que vous cherchiez dans cette page ?



Consultez notre foire aux questions



Ecrivez-nous

COMMENTAIRES

Commentez cet article

Nom (obligatoire)

Prénom (obligatoire)

Courriel (obligatoire)

Commentaire (obligatoire)

Saisir votre commentaire

 EFFACER

 ENVOYER

Dernière mise à jour le : **07 janvier 2022**



HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826
29238 BREST CEDEX 2
Tel. : 02 98 33 50 50
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 33 50 50
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30

HOTEL DE VILLE DE BREST

2, rue Frézier - CS 63834
29238 Brest cedex 2
Tel. : 02 98 00 80 80
www.brest.fr

Accueil téléphonique :
02 98 00 80 80
Lundi au Vendredi : 8h-18h
Samedi : 8h30-12h30