

## La lutte contre la surconsommation d'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 plurielle, qui vise à aborder le sujet collectivement, et à apporter des réponses adaptées.



### IVRES, ILS LAISSENT "SAM" CONDUIRE

"Sam" est quelqu'un de confiance, qu'on désigne avant de sortir et qui s'engage à ne pas boire.

Brest.fr



## 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.

## Des actions concrètes dans le cadre de ce plan alcool

D'ores et déjà, certaines actions concrètes ont vu le jour :

Dores et déjà, certaines actions concrètes ont vu le jour :

- > la création de bars à eau avec Eau du Ponant sur les manifestations publiques organisées par la ville, et le même dispositif est en place les soirs de match de football au Stade Francis-Le-Blé.
- > [La charte de la vie nocturne brestoise](#) va aussi évoluer, tandis que les vacations de médecins au commissariat central, pour constater les ivresses publiques manifestes, se poursuivent. Sur ce sujet, la possibilité de proposer une peine alternative aux plus jeunes, visant à les sensibiliser aux conduites à risques, est à l'étude.

Et aussi sur le même thème : [la prévention des conduites addictives](#).

## Publication

### Le plan alcool

Mars 2018

∨ TÉLÉCHARGER  
(3,46MO)

▶ TOUTES LES PUBLICATIONS

## Publication

### Mémento Plan Alcool

Mars 2020

∨ TÉLÉCHARGER  
(136KO)

▶ TOUTES LES PUBLICATIONS

## Une campagne d'affichage avec des conseils pratiques



**IVRE, ELLE RESTE  
DORMIR SUR PLACE**

Une personne en état  
d'ivresse est plus vulnérable :  
vol, accident, agression...

Brest.fr

© Direction de la communication ville de Brest - création SoHo



**IVRES. ILS LAISSENT**



Une campagne d'affichage montre plusieurs situations d'ivresse avec à chaque fois des conseils pratiques permettant à tous de gérer ces situations.

#### Quelques conseils :

- > rester dormir sur place car une personne en état d'ébriété est plus vulnérable : vol, accident, agression...
- > laisser Sam conduire : "Sam" est quelqu'un de confiance, qu'on désigne avant de sortir et qui s'engage à ne pas boire
- > ne pas laisser seule une personne en état d'ébriété : les personnes en état d'ébriété aiguë risquent le coma. Au moindre doute, il faut appeler le SAMU au N°15
- > partager un taxi pour rentrer : prendre un taxi à plusieurs permet de diviser la note et de voyager en toute sécurité, à petit prix
- > en famille, il faut aussi faire attention. Le bon réflexe, c'est d'alterner dès le début eau et alcool pour limiter les risques

## Un effectomètre - réussir sa soirée 1,2,3,4,5

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'emmener 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 finie, lendemain finissant

### Soirée toiree, lendemain toireux :

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 inquiétant, je m'endors ou je prends des risques énormes (coma, vomissement, étouffement).

Les amis : ne le, la laissez pas seul.e, 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**

## Effectomètre Plan Alcool

mai 2019

📄 TÉLÉCHARGER (1,39MO)

## Les nouveaux 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 <http://www.alcool-info-service.fr/>

## Les partenaires du plan alcool :

- > [Agence régionale de santé](#),
- > associations de parents d'élèves,
- > [association nationale de prévention en alcoologie et addictologie](#) (ANPAA)
- > 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,
- > Kéolis (délégué du réseau de transport public de Brest métropole),
- > lycées,
- > [Direction départementale de la cohésion sociale](#) (mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives),
- > mutuelles étudiantes,
- > organisatrices et organisateurs d'événements,
- > police nationale,
- > pompiers,
- > procureur de la République,
- > réseau départemental des infirmières scolaires,

- > éducation nationale,
- > services internes de 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

## Commentaires

Nom (obligatoire)

Prénom (obligatoire)

Adresse mail : (obligatoire)

Commentaire (obligatoire)

Votre commentaire sera publié après avis du webmaster du site.

✖ EFFACER

✓ ENVOYER

Dernière mise à jour le : **09 mars 2020**



### HÔTEL DE METROPOLE

24, rue Coat-ar-Guéven - CS 73826  
29238 BREST CEDEX 2  
Tel. : 02 98 33 50 50  
[www.brest.fr](http://www.brest.fr)

#### Accueil au guichet :

Lundi au Vendredi : 7h45 à 18h30 (17h30 pendant les vacances scolaires)  
Accueil téléphonique au 02 98 33 50 50  
Lundi au Vendredi : 8h /18h  
Samedi 8h30/12h30

### Hôtel de ville de Brest

2, rue Frézier - CS 63834  
29238 Brest cedex 2  
Tel. : 02 98 00 80 80  
[www.brest.fr](http://www.brest.fr)

Accueil téléphonique :

02 98 00 80 80

Lundi au Vendredi de 8h à 18h

Samedi de 8h30 à 12h30