

LA VÉRITÉ SUR

# L'ALCOOL

[nonaladrogue.fr](http://nonaladrogue.fr)

# BUT DE CE LIVRET

On parle beaucoup de la drogue dans le monde — dans la rue, à l'école, sur Internet et à la télévision. Certaines choses sont vraies, d'autres non.

Ce qu'on entend sur la drogue vient souvent de ceux qui en vendent. D'anciens dealers ont avoué qu'ils auraient dit n'importe quoi pour vendre de la drogue à leurs clients.

Mais qu'en est-il de l'alcool ? Est-ce véritablement une drogue ? Après tout, c'est légal et cela fait partie de la vie sociale, étant même recommandé par certains médecins comme bon pour la santé en petites quantités.

Dans les études que nous avons menées, l'alcool est en haut de la liste des substances que les jeunes sont les plus susceptibles de prendre et qui leur cause des problèmes. Comme il tue beaucoup de jeunes (plus que toutes les autres drogues combinées), il s'agit de la substance qui inquiète le plus les parents.

Ne soyez pas dupe. Vous avez besoin d'informations factuelles pour éviter de devenir toxicomane et pour aider vos amis à ne pas prendre de drogue. Ce livret vous est destiné.

**Votre opinion sur le sujet nous intéresse ; dites-nous donc ce que vous en pensez. Vous pouvez visiter notre site [Web drugfreeworld.org/nonaladrogue.fr](http://Web drugfreeworld.org/nonaladrogue.fr) et nous envoyer un e-mail à l'une des adresses au dos du livret.**

**Avertissement : Ce livret met l'accent sur le danger de la consommation de certaines drogues. L'intention n'est pas de procurer au lecteur un conseil d'ordre médical ni de le dissuader d'avoir recours à un traitement médical.**

# Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool est une drogue.

Il est classé comme un calmant, c'est-à-dire qu'il ralentit les fonctions vitales, provoquant de la difficulté à articuler, un manque de coordination des mouvements, des perceptions faussées et une incapacité à réagir rapidement.

Quant à la façon dont l'alcool affecte le mental, il faut savoir qu'il s'agit d'une drogue qui réduit l'aptitude d'une personne à penser de manière rationnelle et modifie son jugement

Bien que l'alcool soit classé comme calmant, l'effet obtenu dépend de la quantité consommée. La plupart des gens boivent pour obtenir un effet *stimulant*, par exemple un verre de bière ou de vin pour se « détendre ». Mais si une personne consomme plus que ce que le corps peut supporter, elle subit ensuite l'effet déprimant

de l'alcool. Elle commence à se sentir « stupide » ou à perdre toute coordination et tout contrôle.

L'overdose d'alcool cause des effets calmants bien plus graves encore (incapacité à ressentir la douleur, stade de toxicité où le corps vomit le poison, et finalement inconscience ou pire, coma ou mort par overdose toxique grave). Ces réactions dépendent de la quantité consommée et de la vitesse à laquelle la consommation a lieu.

Il existe différentes sortes d'alcools. L'alcool éthylique (éthanol), le seul alcool utilisé pour les boissons, est produit par la fermentation de grains et de fruits. La fermentation est un procédé chimique par lequel la levure agit sur certains ingrédients présents dans la nourriture, créant de l'alcool.

# Teneur en alcool

Les boissons fermentées, comme la bière et le vin, contiennent entre 2 et 20 % d'alcool. Les boissons distillées ou les liqueurs contiennent entre 40 et 50 % d'alcool, ou plus. La teneur en alcool de chaque boisson est habituellement :

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| Bière    | 2 – 6 % d'alcool      |
| Cidre    | 4 – 8 % d'alcool      |
| Vin      | 8 – 20 % d'alcool     |
| Tequila  | 40 % d'alcool         |
| Rhum     | 40 % d'alcool ou plus |
| Brandy   | 40 % d'alcool ou plus |
| Gin      | 40 – 47 % d'alcool    |
| Whisky   | 40 – 50 % d'alcool    |
| Vodka    | 40 – 50 % d'alcool    |
| Liqueurs | 15 – 60 % d'alcool    |

# Boire et conduire

● En France, l'alcool est la principale cause des décès chez les jeunes entre 15 et 24 ans (27 % des conducteurs tués sur la route). Il représente aussi un danger considérable pour la santé publique : l'alcool est présent dans 15 % à 20 % des accidents industriels, 40 % des crimes et délits et 80 % des actes de violence dans les couples.

● L'alcool est la drogue la plus inquiétante pour les dommages qu'il cause et le coût social qu'il entraîne. L'alcoolisme représente — en matière d'absentéisme, de perte de production et de frais médicaux — un montant global pour la société de 17,6 milliards d'euros par an.

● Un conducteur sous l'influence de l'alcool court au moins 11 fois plus de risques d'être tué qu'un conducteur qui n'a pas bu d'alcool.

Pour beaucoup de gens, ce ne sont peut-être que des statistiques choquantes. En revanche, pour les familles et les amis des victimes de jeunes conduisant en état d'ivresse, chaque chiffre représente une vie perdue.

L'alcool fausse le jugement et les perceptions. Les personnes sous l'influence de l'alcool reconnaissent que leur temps de réaction est plus long que lorsqu'elles n'ont pas bu et qu'elles prennent des risques qu'elles ne prendraient pas dans leur état normal. Trop souvent, ces risques sont fatals.

# Comment la drogue affecte-t-elle le corps ?

L'alcool passe dans le sang par l'intermédiaire de petits vaisseaux sanguins, à travers les parois de l'estomac et de l'intestin grêle. Quelques minutes après avoir été bu, l'alcool va de l'estomac au cerveau où il produit rapidement des effets, ralentissant l'activité des cellules nerveuses.

Environ 20 % de l'alcool est absorbé par l'intermédiaire de l'estomac. Les 80 % restants sont absorbés par l'intermédiaire de l'intestin grêle.

L'alcool est également transporté par la circulation sanguine vers le foie, qui élimine l'alcool du sang par un procédé appelé « métabolisation », où il est converti en substance non toxique. Le foie peut seulement métaboliser une certaine quantité à la fois, laissant le surplus en circulation dans le corps. Ainsi, l'intensité de l'effet sur le corps est directement liée à la quantité consommée.

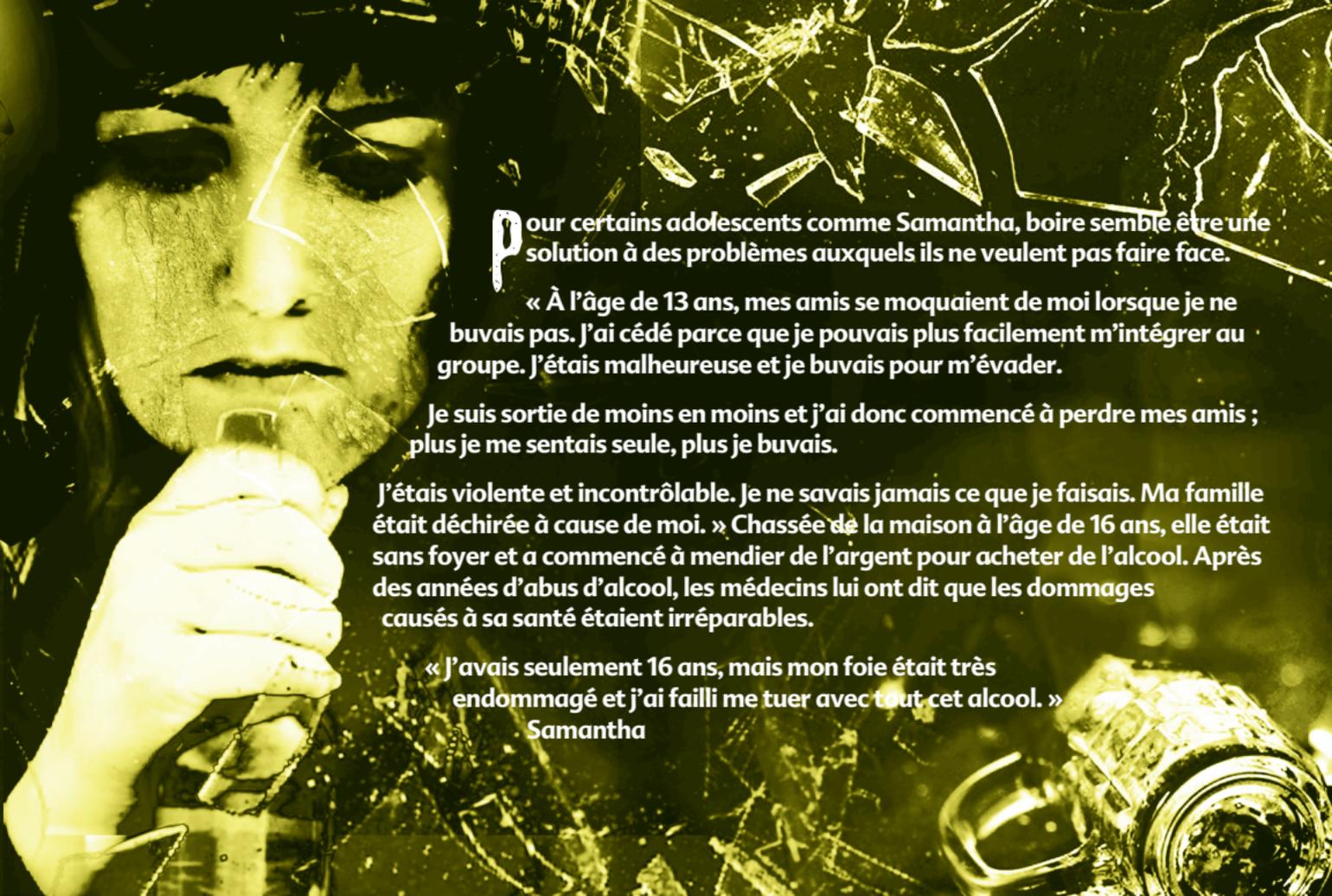
Quand la quantité d'alcool dans le sang dépasse un certain niveau, le système respiratoire ralentit nettement et peut entraîner un coma ou la mort, car l'oxygène ne parvient plus jusqu'au cerveau.

## Les jeunes et les adultes Quelle est la différence ?

Le corps d'un adolescent ne tolère pas l'alcool de la même manière que celui d'un adulte.

Boire est plus nocif pour les adolescents que pour les adultes, parce que leur cerveau se développe encore pendant l'adolescence et leur vie de jeune adulte. Boire pendant cette période critique de la croissance peut entraîner des dommages permanents des fonctions cérébrales, en particulier la mémoire, les capacités motrices (aptitude à se déplacer) et la coordination.

Selon les études réalisées, les jeunes qui commencent à boire avant l'âge de 15 ans courent 4 fois plus de risques de développer une dépendance à l'alcool que ceux qui commencent à boire après 21 ans.



**P**our certains adolescents comme Samantha, boire semble être une solution à des problèmes auxquels ils ne veulent pas faire face.

« À l'âge de 13 ans, mes amis se moquaient de moi lorsque je ne buvais pas. J'ai cédé parce que je pouvais plus facilement m'intégrer au groupe. J'étais malheureuse et je buvais pour m'évader.

Je suis sortie de moins en moins et j'ai donc commencé à perdre mes amis ; plus je me sentais seule, plus je buvais.

J'étais violente et incontrôlable. Je ne savais jamais ce que je faisais. Ma famille était déchirée à cause de moi. » Chassée de la maison à l'âge de 16 ans, elle était sans foyer et a commencé à mendier de l'argent pour acheter de l'alcool. Après des années d'abus d'alcool, les médecins lui ont dit que les dommages causés à sa santé étaient irréparables.

« J'avais seulement 16 ans, mais mon foie était très endommagé et j'ai failli me tuer avec tout cet alcool. »  
Samantha

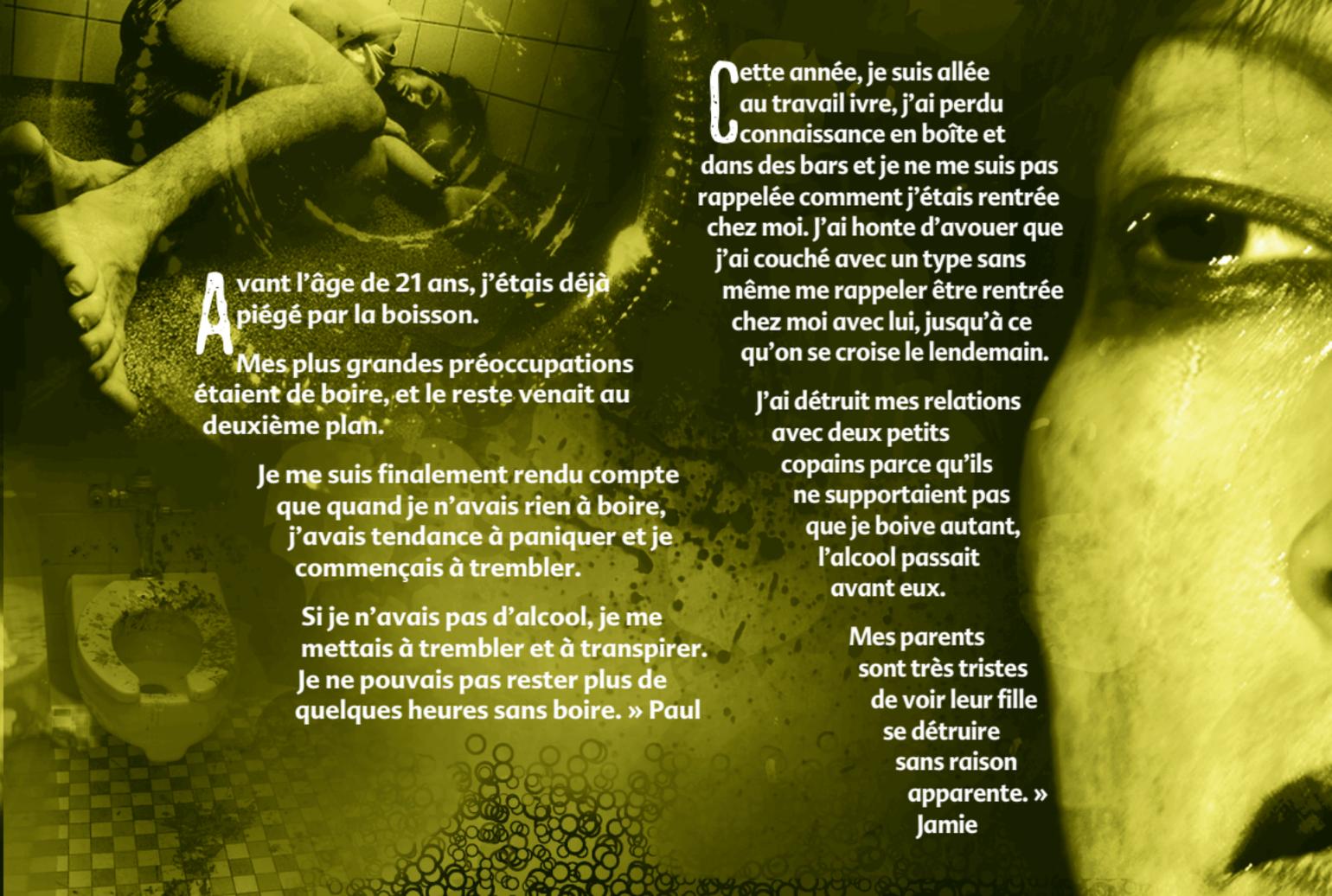


# Le phénomène du binge drinking

Le « binge drinking » ou biture express consiste à consommer une grande quantité d'alcool à la fois, comme cinq verres d'un coup ou plus pour un homme, et quatre verres d'un coup ou plus pour une femme.

En France, entre 2004 et 2007, le nombre de jeunes entre 15 et 24 ans hospitalisés pour cause de consommation excessive d'alcool a augmenté de 50 %.

Je me soûle chaque fois que j'en ai l'occasion et à vrai dire, je me fais honte, mais je ne peux pas m'empêcher de boire... Si je bois trop ou si je bois certains alcools, j'ai de la peine à respirer et mon corps se couvre de marbrures, mais je continue quand même à boire jusqu'à ce que je sois si épuisé que je m'endors... Je ne pense pas être assez fort pour arrêter ce comportement stupide. » Allen



**A**vant l'âge de 21 ans, j'étais déjà piégé par la boisson.

Mes plus grandes préoccupations étaient de boire, et le reste venait au deuxième plan.

Je me suis finalement rendu compte que quand je n'avais rien à boire, j'avais tendance à paniquer et je commençais à trembler.

Si je n'avais pas d'alcool, je me mettais à trembler et à transpirer. Je ne pouvais pas rester plus de quelques heures sans boire. » Paul

**C**ette année, je suis allée au travail ivre, j'ai perdu connaissance en boîte et dans des bars et je ne me suis pas rappelée comment j'étais rentrée chez moi. J'ai honte d'avouer que j'ai couché avec un type sans même me rappeler être rentrée chez moi avec lui, jusqu'à ce qu'on se croise le lendemain.

J'ai détruit mes relations avec deux petits copains parce qu'ils ne supportaient pas que je boive autant, l'alcool passait avant eux.

Mes parents sont très tristes de voir leur fille se détruire sans raison apparente. »  
Jamie

# Qu'est-ce qu'on entend par alcoolisme ?

La dépendance à l'alcool (alcoolisme) est caractérisée par quatre symptômes :

- Manque : forte envie de boire ou compulsion à boire.
- Perte de contrôle : incapacité à s'arrêter de boire chaque fois que l'occasion se présente.
- Dépendance physique : des symptômes de manque tels que la nausée, des sueurs, des tremblements et de l'anxiété se produisent lorsque la consommation d'alcool s'arrête
- Accoutumance : besoin de boire de plus en plus pour l'euphorie que cela crée.

Une dépendance sérieuse peut mener à des symptômes qui mettent réellement la vie en danger, comme des convulsions, qui peuvent surgir 8 à 12 heures

après le dernier verre. Le delirium tremens commence 3 ou 4 jours plus tard. À ce moment-là, la personne sera extrêmement agitée, tremblera, aura des hallucinations et perdra complètement le sens de la réalité.

Quelqu'un qui devient alcoolique dira souvent qu'il peut s'arrêter quand il le décide. Il ne « décide » malheureusement pas de le faire. L'alcoolisme n'a pas de *fin*, c'est une *progression*, une longue route vers la détérioration au cours de laquelle tout va de plus en plus mal.

**Q**uand j'ai voulu arrêter de boire, je me suis rendu compte que l'alcool avait pris le dessus et que je ne pouvais plus m'arrêter. Je tremblais comme si j'allais me casser, je me mettais à transpirer et je n'arrivais pas à penser à moins de prendre un autre verre. Je ne pouvais pas m'en passer.

Les 8 années suivantes, j'ai passé mon temps entre les centres de désintoxication et les hôpitaux, essayant de comprendre ce qui m'arrivait et pourquoi je n'arrivais pas à m'arrêter. C'était le pire de tous mes cauchemars. » Jan



# Statistiques internationales

**E**n France, l'alcool est responsable de 55,9 % des décès lors d'accidents de la route.

- Les jeunes qui boivent courent 7,5 fois plus de risques de consommer d'autres drogues et 50 fois plus de risques de consommer de la cocaïne que les jeunes qui ne boivent pas. Une étude faite sur 12 grands alcooliques a révélé que 32 % d'entre eux consommaient également de la drogue.
- Sur les 3,9 millions d'Américains qui ont été traités pour abus de substances en 2005, 2,5 millions étaient traités pour alcoolisme.
- En 2007, les accidents de la route dus à l'alcool aux États-Unis ont fait 12 998 morts. Cela représente 3 fois

le nombre de soldats américains morts au combat pendant les 6 premières années de la guerre en Irak.

- L'alcool tue 45 000 Français chaque année. Les jeunes de 18 à 24 ans sont particulièrement vulnérables.
- En 2007, 32 % des jeunes de 18 à 24 ans impliqués dans des accidents de la route mortels conduisaient en état d'ébriété.
- En Suisse, 850 garçons et 460 filles ont été hospitalisés suite à un abus d'alcool en 2005. En 2006, presque 10 % des étudiants suisses buvaient des alcopops (boissons alcoolisées faites pour ressembler aux sodas).

● Une étude du ministère de la Justice américain a révélé que 40 % des crimes violents étaient commis sous l'influence de l'alcool.

● En 2005 et 2006, il y a eu 187 640 hospitalisations liées à l'alcool en Angleterre.

● En 2005, il y a eu en Angleterre 6570 décès liés directement à l'alcool. En 2006, les décès liés à l'alcool dans ce pays se sont élevés à 8758, soit une augmentation de 33 %.

● Selon une étude, sur les 490 millions d'habitants de l'Union européenne, plus de 23 millions sont dépendants de l'alcool.

● En Europe, l'alcool contribue quasiment à 1 cas sur 10 de maladie et de décès prématurés chaque année.

● Selon une enquête canadienne sur la toxicomanie, 89,8 % des jeunes au Québec disent avoir bu de l'alcool l'année passée.

39 % des décès sur la route en 2005 étaient dus à l'alcool.

40 % des crimes violents sont commis sous l'influence de l'alcool.



# Effets à court terme

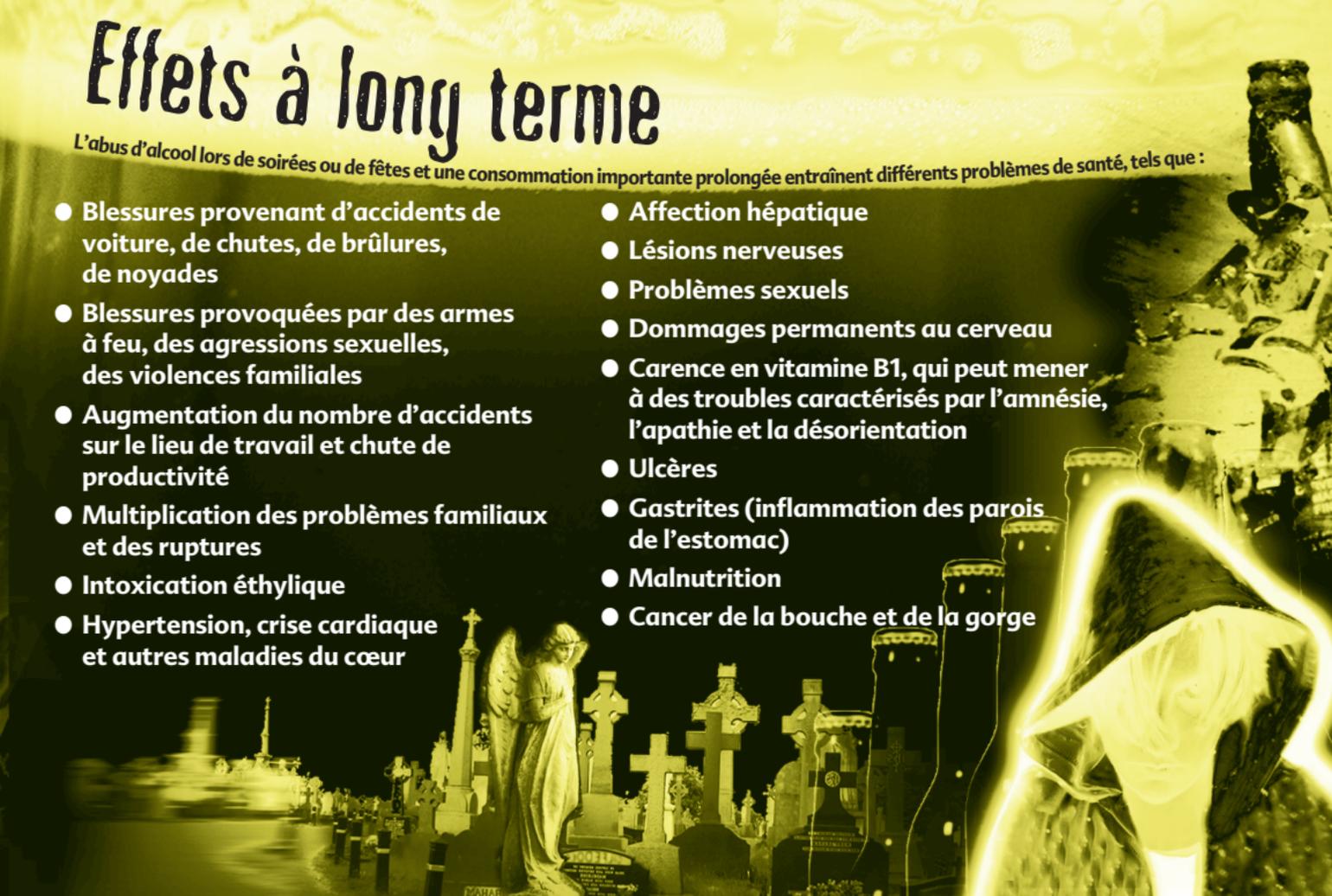
Selon la quantité consommée et la condition physique de la personne, l'alcool peut causer :

- Problèmes d'élocution
- Engourdissements
- Vomissements
- Diarrhée
- Maux d'estomac
- Maux de tête
- Difficultés respiratoires
- Vision et ouïe déformées
- Jugement altéré
- Perception et coordination diminuées
- Inconscience
- Anémie (perte de globules rouges)
- Coma
- Black-out (trous de mémoire, où la personne ne peut pas se rappeler les événements qui se sont produits pendant qu'elle était sous l'influence de l'alcool)

# Effets à long terme

L'abus d'alcool lors de soirées ou de fêtes et une consommation importante prolongée entraînent différents problèmes de santé, tels que :

- Blessures provenant d'accidents de voiture, de chutes, de brûlures, de noyades
- Blessures provoquées par des armes à feu, des agressions sexuelles, des violences familiales
- Augmentation du nombre d'accidents sur le lieu de travail et chute de productivité
- Multiplication des problèmes familiaux et des ruptures
- Intoxication éthylique
- Hypertension, crise cardiaque et autres maladies du cœur
- Affection hépatique
- Lésions nerveuses
- Problèmes sexuels
- Dommages permanents au cerveau
- Carence en vitamine B1, qui peut mener à des troubles caractérisés par l'amnésie, l'apathie et la désorientation
- Ulcères
- Gastrites (inflammation des parois de l'estomac)
- Malnutrition
- Cancer de la bouche et de la gorge



**M**a dépendance s'est créée progressivement, et avant que je ne m'en sois rendu compte, je buvais aussi le matin et l'après-midi.

J'ai décidé d'arrêter de boire. Je suis restée éveillée la majeure partie de la nuit, et à midi le jour suivant, chaque os de mon corps était douloureux. Dans une panique totale, je me suis nerveusement versé un verre de gin, mes mains tremblaient tellement que j'ai renversé la moitié de la bouteille. En avalant, je pouvais sentir mon martyre diminuer graduellement. Puis j'ai compris la terrible vérité : j'étais accro. Je ne pouvais plus arrêter. » Faye

## Les plus jeunes victimes

**L**orsqu'il est consommé par des femmes enceintes, l'alcool entre dans le sang, passe par le placenta pour entrer dans le fœtus (enfant mort-né).

l'alcool peut endommager un fœtus à tout stade de la grossesse, mais c'est encore plus sérieux durant les premiers mois. Il existe un risque d'anomalies à la naissance liées à l'alcool, comme des problèmes de croissance, une difformité faciale et des dommages au cerveau et au système nerveux.



# Une série de tragédies

**A**u cours des dernières décennies, de nombreux artistes talentueux, musiciens et écrivains sont morts à cause de l'alcool. Pour n'en nommer que quelques-uns :

**John Bonham (1948 – 1980) :** L'abus d'alcool a provoqué la mort tragique du batteur John « Bonzo » Bonham, du groupe Led Zeppelin, bien connu pour son solo « Moby Dick ». Alors qu'il se rendait aux répétitions en vue de sa prochaine tournée, on l'a retrouvé mort, étouffé par son vomi après avoir absorbé quarante verres de vodka.

**Steve Clark (1960 – 1991) :** Guitariste de Def Leppard. Gros buveur, il est mort dans sa maison de Londres d'une combinaison mortelle d'alcool et de drogues.

**Michael Clarke (1946 – 1993) :** Musicien américain, batteur des Byrds. Après avoir bu beaucoup d'alcool pendant trente ans, il est mort d'une cirrhose du foie.

**Brian Connolly (1945 – 1997) :** Chanteur de rock écossais et principal chanteur du groupe Sweet. Son problème d'alcool l'a obligé à quitter le groupe en 1978 ; il l'a rejoint à nouveau quelques années plus tard, mais la boisson avait endommagé sa santé et il est mort d'une cirrhose du foie en 1997.

**Oliver Reed (1938 – 1999) :** Acteur britannique connu pour ses rôles dans *Oliver !*, *Women in Love*, *Les trois mousquetaires* et *Gladiateur*. Il est mort d'une crise cardiaque soudaine pendant une pause au cours du tournage du film *Gladiateur*. Il s'est empoisonné après avoir bu 3 bouteilles de rhum, 8 bouteilles de bière et de nombreux doubles whisky.



# L'alcool

Le grain fermenté, le jus de fruits et le miel ont été utilisés pour faire de l'alcool (alcool éthylique ou éthanol) pendant des milliers d'années.

Les boissons fermentées existaient déjà dans la civilisation égyptienne et il existe une trace de boissons alcoolisées remontant à environ 7000 ans av. J.-C. En Inde, une boisson alcoolisée du nom de sura et distillée à partir du riz était utilisée entre 3000 et 2000 ans av. J.-C.

Les Babyloniens ont vénéré la déesse du vin dès l'an 2700 av. J.C. En Grèce, l'hydromel, boisson fermentée faite à partir de miel et d'eau, est devenu l'une des premières boissons alcoolisées populaires. La littérature grecque regorge d'avertissements contre tout excès de boisson.

Plusieurs civilisations primitives d'Amérique avaient fabriqué des boissons alcoolisées durant la période précolombienne<sup>1</sup>.

Toute une variété de boissons fermentées dans la région des Andes, en Amérique du Sud, ont été créées à

**Boissons fermentées  
datant du début de la  
civilisation égyptienne**

1. précolombienne : avant l'arrivée de Christophe Colomb en Amérique en 1492.

# en quelques mots

partir de maïs, de raisins ou de pommes, et ont pris le nom de « chicha ».

Au 16<sup>e</sup> siècle, l'alcool (appelé « spiritueux ») a été utilisé en grande partie à des fins médicales. Au début du 18<sup>e</sup> siècle, le Parlement britannique a passé une loi encourageant l'utilisation du grain pour distiller des spiritueux. Les spiritueux bon marché ont inondé le marché et ont atteint leur apogée au milieu du 18<sup>e</sup> siècle. En Grande-Bretagne, la consommation de gin avait atteint 82 millions de litres et l'alcoolisme était largement répandu.

Le 19<sup>e</sup> siècle a apporté un changement d'attitudes vis-à-vis de l'alcool. Un mouvement vit le jour, demandant plus de sobriété et un usage modéré de l'alcool, puis finit par exiger sa prohibition totale.

En 1920, les USA ont voté une loi interdisant la fabrication, la vente, l'importation et l'exportation des boissons alcoolisées. Le commerce illégal d'alcool explosa et en 1933, l'interdiction d'alcool était levée.

Aujourd'hui, 15 millions d'Américains environ souffrent d'alcoolisme et 40 % de tous les décès par accident de voiture aux USA sont liés à une consommation d'alcool.



# La vérité sur la drogue

Les drogues sont essentiellement des poisons.  
L'effet dépend de la quantité.

Une faible quantité agit comme un stimulant (vous excite). Une plus grande quantité agit comme un sédatif (vous ralentit). Une quantité encore plus grande vous empoisonne et vous tue.

C'est vrai pour toute drogue. Seule la quantité requise pour atteindre ces effets diffère.

Mais la plupart des drogues comportent un autre risque : elles affectent directement le mental. Elles peuvent modifier la perception qu'a l'utilisateur par rapport à ce qui survient autour de lui. Par la suite, les actions de la personne peuvent s'avérer bizarres, irrationnelles, inappropriées, voire destructrices.

Les drogues bloquent toutes les sensations, désirables ou non. Ainsi, tout en apportant une aide à court terme en soulageant la douleur, elles effacent également toute capacité et vivacité en troublant la pensée.

Les médicaments sont des drogues conçues pour accélérer, ralentir ou modifier d'une façon ou d'une autre la manière dont votre corps fonctionne, pour tenter d'améliorer son fonctionnement. Ils sont parfois nécessaires. Mais cela reste des drogues : ils agissent en tant que stimulants ou sédatifs, et en prendre trop peut vous tuer. Aussi, si vous n'utilisez pas ces médicaments selon leur prescription, ils peuvent s'avérer aussi dangereux que des drogues illégales.

**La solution est de s'informer  
et de ne jamais commencer à  
prendre de drogues.**



# POURQUOI LES GENS PRENNENT-ILS DE LA DROGUE ?

Les gens prennent de la drogue parce qu'ils veulent changer quelque chose dans leur vie.

Voici quelques-unes des raisons données par les jeunes :

- Pour se sentir dans le coup
- Pour s'évader ou se relaxer
- Par ennui
- Pour se sentir adulte
- Pour se rebeller
- Pour faire une expérience

Ils pensent que la drogue est une solution. Mais en fin de compte, elle devient le problème.

Aussi difficile que cela puisse être de faire face à ses problèmes, les conséquences de la consommation de drogues sont toujours pires que le problème que l'on essaie de résoudre en en prenant. La solution est de s'informer et de ne jamais commencer à prendre de drogues.



---

## SOURCES

“Facts About Alcohol”, U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

“Alcohol and Underage Drinking”, School of Public Health at Johns Hopkins University

ESCAPAD (Enquête sur la Santé et les Consommations lors de l’Appel de Préparation A la Défense)

“2007 Traffic Safety Annual Assessment—Alcohol-Impaired Driving Fatalities”, National Highway Traffic Safety Administration, août 2008

“Alcohol and Crime”, U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

“Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey”, UK Home Office Online Report

“Statistics on Alcohol: England, 2007”, National Health Service (UK)

“Alcohol in Europe: A Public Health Perspective”, Institute of Alcohol Studies (UK)

“Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency”, Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 octobre 2004

“Alcohol and the Brain”, University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

La documentation française, Sécurité routière

“Alcohol Alert”, U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, avril 2006

OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies)

PHOTOGRAPHIES :

Pages 3, 4, 7, 19 : Stockxpert ;

page 5 (voiture accidentée) :

Bigstockphoto ; page 9 (pieds) :

Nightwatching ; page 14 (à

gauche) : Stockxpert, (à droite)

iStockphoto ; page 17 (ange

pleurant) : Lisa Grissinger ; page

18 (Déesse Siduri) : GoddessGift

Des millions de livrets comme celui-ci ont été distribués dans le monde, en 22 langues. Au fur et à mesure que de nouvelles drogues apparaissent et que l’on découvre leurs effets, les livrets existants sont mis à jour et de nouveaux sont créés.

Les livrets sont publiés par la Foundation for a Drug-Free World, association d’intérêt général à but non lucratif basée à Los Angeles, en Californie.

La Fondation fournit des documents d’information, des conseils et coordonne la prévention à travers ses différents réseaux. Elle travaille avec des jeunes, des parents, des éducateurs, des associations et des agences gouvernementales — tous ceux qui veulent aider les gens à mener une vie sans drogue.

# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Ce livret fait partie d'une série de brochures d'information sur les drogues les plus courantes comme le cannabis, l'alcool, les drogues de synthèse, l'ecstasy, la cocaïne, le crack, la cristal meth, la méthamphétamine, les drogues par inhalation, l'héroïne, le LSD, ainsi que l'abus de drogues sur ordonnance. Muni de ces informations, le lecteur peut prendre la décision de mener une vie sans drogue.

**Pour plus d'informations ou pour obtenir d'autres exemplaires de ce livret ou d'autres livrets de cette série, contactez :**



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
1-818-668-6378  
info@drugfreeworld.org  
drugfreeworld.org  
www.nonaladrogue.fr

FRANCE  
Non à la drogue, Oui à la vie  
9 rue Parrot CS 72809  
75590 Paris Cedex 12  
+33 1 44 74 61 68  
info@nonaladrogue.org  
nonaladrogue.org

BELGIQUE  
Foundation for a Drug-Free Europe  
2, rue Dumonceau, 1000 Bruxelles  
contact@fdfe.eu  
www.fdfе.eu

SUISSE  
Association  
Dites Non à la Drogue, Oui à la Vie  
Case postale 504, 1001 Lausanne  
Case postale 21, 1213 Petit-Lancy 1  
information@adnad.org  
nonaladrogue.ch

CANADA  
Non à la Drogue, Oui à la vie  
665-667 rue Saint-Joseph Est, Québec