PARLONS SANTÉ
avec le SSGM d'Occitanie

BINGE DRINKING
Trop d'alcool, trop vite, naufrage assuré.

V1 - 12/11/2026
Dr L. COUSSEAU
Dr G de FLEURIAN
N BALESTER

1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Une alcoolisation ponctuelle importante : **AU MOINS 6 VERRES STANDARD EN MOINS DE 2 HEURES.**
- Ce repère n'est pas un seuil de sécurité.
- Des risques existent aussi en dessous.

2 ATTENTION AUX BIÈRES FORTES



- **UNE BIÈRE FORTE DE 50 cl À 8–10 % ≈ 3 À 4 VERRES STANDARD.**
- Le volume et le degré comptent.
- Pour la définition du verre standard : **VOIR L'INFOGRAPHIE « ALCOOL ».**

MÊME SANS BOIRE TOUS LES JOURS

- Chaque épisode expose à un accident grave.
- Répéter les épisodes augmente les risques.
- Perdre le contrôle en soirée mérite d'en parler.

3 LE FOIE : UNE CAPACITÉ LIMITÉE

L'alcool est principalement dégradé par le foie.
Une arrivée massive dépasse ses capacités d'élimination.

Bateau = corps • Cale = foie • Gasoil = alcool



BINGE = INTOXICATION DU FOIE ET DU CERVEAU

Eau, café, repas ou sport n'accélèrent pas l'élimination de l'alcool.

4 DES RISQUES IMMÉDIATS

Coma éthylique, vomissements inhalés.
Trous noirs, perte de connaissance.
Chutes, accidents, noyade, violences.
Rapports non protégés ou non consentis.
Hypothermie et déshydratation.

SI LES ÉPISODES SE RÉPÈTENT
Démences, maladies du coeur, AVC, cirrhose

5 IDÉES REÇUES : ON DÉMONTE !

« C'est rare, donc sans danger. »	→	**FAUX !** Un seul épisode peut être grave.
« Manger ou boire de l'eau compense. »	→	**FAUX !** Cela ne supprime pas l'alcool absorbé.
« La gueule de bois, c'est juste un manque d'eau. »	→	**FAUX !** Plusieurs mécanismes sont en cause.
« Pour être dans l'ambiance, il faut boire. »	→	**FAUX !** On peut partager la soirée sans s'enivrer.

RISQUE DE SURVENUE DE DEPENDANCE A L'ALCOOL :
1 à 3 binge par mois : x2 en moins de 3 ans
Binge répété dès 16 ans : x2 à 30 ans

EN BREF

- La quantité et la vitesse comptent.
- Pas besoin d'être dépendant pour être en danger.

Une question ?

ssgm-sete@mer.gouv.fr
Merci de préciser vos nom, prénom et numéro de marin dans votre message.

À VOS CÔTÉS, À BORD ET À TERRE

Pêche · Conchyliculture · Commerce · Plaisance pro

Alcool Info Service : 0 980 980 930 — anonyme, non surtaxé