



**LE CALAGE D'ALCOOL:
DANGEREUX... À MORT**

★ C'EST QUOI LE CALAGE ? ★

Le calage est une activité qui consiste à boire la plus grande quantité d'alcool possible le plus rapidement possible.

Il peut s'agir d'un concours ou d'un défi organisé par un bar, un organisme, une association ou, encore, d'une activité improvisée par un groupe d'amis dans un lieu public ou privé, avec ou sans spectateurs.

C'est une pratique dangereuse qui peut prendre plusieurs formes et porter différents noms : Olympières, Century, Choix d'or, etc.

Le calage entraîne souvent des intoxications très graves. Et, lorsque le taux d'alcoolémie atteint ou dépasse 400 mg d'alcool par 100 ml de sang (communément appelé .40), il peut provoquer le coma éthylique et même la mort.

★ CALAGE = DANGER ★

Plusieurs conséquences peuvent survenir lorsqu'une personne consomme trop d'alcool. Ces effets s'aggravent avec la quantité d'alcool absorbée par l'organisme et deviennent à risque – voire dangereux - lorsque l'on atteint un taux d'alcool dans le sang de plus de 200 mg par 100 ml de sang (.20).

ALCOOLÉMIE mg/100 ml de sang	ÉTAT APPARENT	EFFETS
De 0 à 50 (0 à .05)	Sobriété : comportement normal	- Peu ou pas d'influence significative - Diminution possible de l'anxiété et des inhibitions
De 50 à 100 (.05 à .10)	Légère euphorie : intoxication faible	- Euphorie (sensation de bien-être et de satisfaction) - Perte d'inhibition - Volubilité et exubérance - Diminution progressive de l'attention, de la concentration et du jugement - Atteinte psychomotrice possible
De 100 à 200 (.10 à .20)	Ébriété : intoxication moyenne	- Diminution progressive de la mémoire et de la compréhension - Affaiblissement des capacités d'attention et du jugement - Atteinte progressive de la vision - Pâleur ou rougeur du visage - Élocution difficile - Instabilité émotionnelle - Augmentation du temps de réaction - Réflexes plus lents - Mauvaise coordination des mouvements
De 200 à 300 (.20 à .30)	Ivresse avancée : intoxication grave	- Bredouillement - Propos incohérents - Confusion mentale - Désorientation - Dépression sensorielle marquée - Altération de la perception des couleurs, des formes, des mouvements et des dimensions - Insensibilité à la douleur - Nausées, vomissements - Apathie, somnolence - Éclats émotionnels - Cécité temporaire ou « black-out » - Mauvaise coordination marquée des mouvements
De 300 à 400 (.30 à .40)	Stupeur : intoxication très grave	- Diminution importante de la réponse aux stimulations - Abrutissement accompagné d'engourdissement (perte de la sensibilité et ralentissement des activités mentales) - Mauvaise coordination très marquée des mouvements - Sommeil profond - Transpiration excessive - Hypothermie (baisse de température) - Incontinence urinaire - Risque d'aspiration des vomissements
De 400 à 500 (.40 à .50)	Coma ou mort	- Anesthésie - Inconscience - Absence de réflexes - Perte de maîtrise des muscles du rectum - Dépression respiratoire marquée - Coma ou mort par arrêt respiratoire

ATTENTION !
ZONE À RISQUE

ATTENTION !
ASSISTANCE MÉDICALE REQUISE
911



★ COMMENT CALCULER LE TAUX D'ALCOOLÉMIE ★

En matière d'alcool, il ne sert à rien de se fier à son copain, aussi fin soit-il. Chacun réagit selon son état physique et émotif. La vitesse à laquelle on boit, le poids et la masse musculaire déterminent aussi les réactions. Face aux boissons alcooliques, nous ne sommes pas tous égaux. À poids égal, les femmes réagissent plus fortement à l'alcool. Chez celles-ci, un verre moyen équivaut à un verre et demi chez les hommes.

Ces tableaux t'aideront à évaluer ton taux d'alcoolémie et à déterminer la quantité d'alcool présente dans ton sang. Ces tableaux doivent être interprétés avec discernement et sont fournis à titre indicatif seulement.

Il est important de soustraire 15 mg d'alcool par heure à partir de la première consommation, car c'est à ce rythme que l'organisme élimine l'alcool.



NOMBRE DE CONSOMMATIONS						
	125 lb/57 kg	150 lb/68 kg	175 lb/80 kg	200 lb/91 kg	250 lb/113 kg	
	1	34 mg	29 mg	25 mg	22 mg	17 mg
	2	69 mg	58 mg	50 mg	43 mg	35 mg
	3	103 mg	87 mg	75 mg	65 mg	52 mg
	4	139 mg	116 mg	100 mg	87 mg	70 mg
	5	173 mg	145 mg	125 mg	108 mg	87 mg



NOMBRE DE CONSOMMATIONS		100 lb/45 kg	125 lb/57 kg	150 lb/68 kg	175 lb/80 kg	200 lb/91 kg
	1	50 mg	40 mg	34 mg	29 mg	26 mg
	2	101 mg	80 mg	68 mg	58 mg	50 mg
	3	152 mg	120 mg	101 mg	87 mg	76 mg
	4	203 mg	162 mg	135 mg	117 mg	101 mg
	5	253 mg	202 mg	169 mg	146 mg	126 mg

UNE CONSOMMATION STANDARD :



BIÈRE
341 ml ou 12 oz
5 % d'alcool



VIN
142 ml ou 5 oz
12 % d'alcool



SPIRITUEUX
43 ml ou 1,5 oz
40 % d'alcool

CIDRE

Se boit généralement dans un verre de 142 ml (5 oz).
Cependant, il faut tenir compte du pourcentage d'alcool
indiqué sur la bouteille, car celui-ci varie de 2,5 à 20 % d'alcool.

★ QUOI FAIRE FACE À UNE ACTIVITÉ DE CALAGE ? ★

Il faut faire tout ce qui est en ton pouvoir pour empêcher la tenue d'activités de calage d'alcool. D'abord, tenter de **convaincre** les organisateurs ou les participants de renoncer à ce jeu très dangereux. Puis, s'il y a lieu, prendre les moyens pour les **empêcher** de se nuire et de nuire aux autres.

En aucun cas, on ne doit s'en laver les mains et faire comme si de rien n'était. Les personnes qui pratiquent le calage mettent en danger leur vie et celle des autres. Il ne s'agit évidemment pas de jouer les héros, mais simplement de prendre certains moyens pour empêcher, dans la mesure du possible la tenue d'une activité hautement dangereuse.

TU ENTENDS PARLER DE L'ORGANISATION D'UNE SÉANCE DE CALAGE

Il se peut qu'un groupe organise une séance de calage à la faculté, au cégep ou chez des copains. Il y a même parfois des calages virtuels organisés sur Internet entre différents pays. Il se peut aussi que tu sois invité à participer à une séance de calage, soit comme spectateur, soit comme « caleur ». Il est vrai qu'il est parfois difficile de résister à la pression. Tu ne veux pas passer pour un lâcheur, pour un peureux qui refuse de prendre part à des activités « extrêmes », ou pour quelqu'un qui fait bande à part.

Dis-toi bien cependant que ceux qui s'adonnent au calage représentent une infime minorité. Ils font sans doute beaucoup de bruit, mais ils sont peu nombreux.

Peu importe le modèle d'organisation, il faut savoir que **les « caleurs » ont besoin d'un public. C'est une activité de groupe : moins il y a de monde, moins il y a de chances que l'activité ait lieu.**

La première règle à suivre est de ne pas te retrouver seul face aux organisateurs. Forme un groupe de jeunes qui pensent comme toi et ne t'isole surtout pas. Faites-leur savoir que vous n'êtes pas intéressés à ces jeux idiots et que vous avez mieux à faire. Tentez également de les convaincre de renoncer à leur projet. Vous pouvez leur faire part de votre désapprobation de différentes façons. Et ne participez surtout pas en spectateurs, c'est précisément ce qu'ils souhaitent.

TU ES PRÉSENT À UNE SÉANCE DE CALAGE NON ANNONCÉE

Il se peut aussi que tu te trouves dans un endroit où, sans que cela ait été annoncée, tu t'aperçois qu'une séance de calage va avoir lieu.

Là encore, ne reste pas seul. Regroupe-toi avec d'autres jeunes qui ne sont pas d'accord et signifiez-leur votre désapprobation. Prévenez les organisateurs que vous allez quitter la soirée si la séance de calage a lieu. N'hésitez pas à vous affirmer.

Tu serais surpris de voir l'influence que vous pouvez exercer sur les autres. Et si vous faites l'objet de railleries, ne vous laissez pas intimider. Exprimez votre désaccord et quittez les lieux de manière manifeste si les organisateurs veulent continuer leur projet.

Enfin, si jamais un malheur arrivait, ne te sens surtout pas coupable ni responsable de n'avoir pu empêcher la séance de calage. Tu as fait ce que tu avais à faire. Aux organisateurs d'assumer leurs responsabilités.

Si tu es dans un établissement licencié (bar, taverne, brasserie ou café), n'affronte ni seul, ni en groupe, le patron ou les serveurs. Quitte les lieux et appelle la police (911) pour signaler qu'une activité de calage est en cours d'organisation.

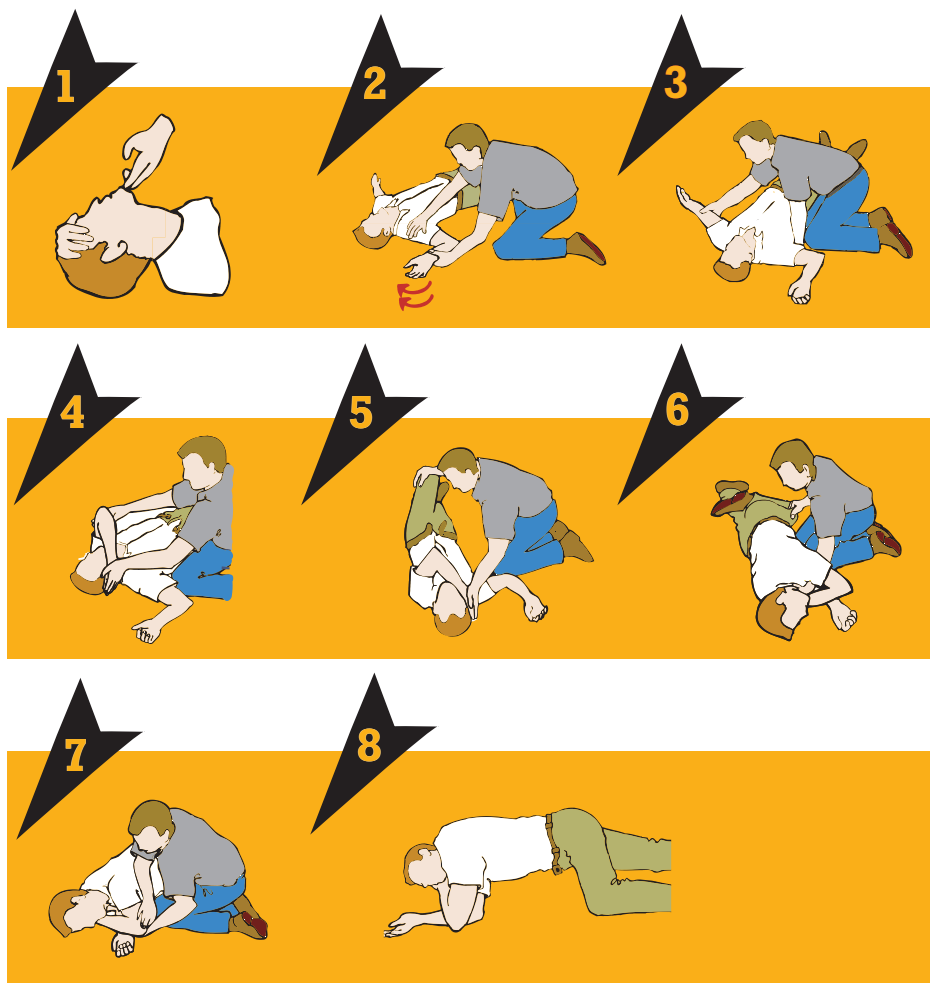
Si, malgré tes efforts, la séance de calage a lieu quand même et que quelqu'un perd conscience, n'a plus de réactions, a des difficultés à respirer, a un pouls faible ou se met à vomir à répétition, appelle immédiatement le 911.

Il faut aussi appeler le centre antipoison (1 800 463 5060) ou, si l'incident survient pendant ses heures d'ouverture, le CLSC le plus proche. En attendant l'arrivée des secours, ne laisse surtout pas la personne seule.

Position latérale de sécurité (PLS)

Cette position aide à empêcher une personne inconsciente de mourir en s'étouffant avec ses vomissements, en faisant en sorte qu'elle soit allongée sur le côté et non sur le dos. Lorsqu'une personne qui a perdu conscience peut encore être réveillée, qu'elle n'a pas perdu ses couleurs et qu'elle respire avec facilité, la position latérale de sécurité est la façon la plus sûre de l'installer.

Effectue les opérations suivantes pour placer la personne en position latérale de sécurité.



1. Vérifie l'état de conscience de la victime. Desserre col, cravate et ceinture de pantalon afin de faciliter la ventilation. Une main sur le front, l'index et le majeur de l'autre main sur le menton, incline la tête vers l'arrière afin de dégager les voies respiratoires. Maintiens la main sur le front de la personne et, s'il y a lieu, retire le corps étranger avec deux doigts. Attention de ne pas l'enfoncer plus profondément dans la gorge.

2. La victime doit être sur le dos, les jambes allongées et collées, la tête droite. Tiens-toi agenouillé au niveau de son thorax. Positionne son bras du côté du retournement, à 90° du corps (un peu au-dessus de l'épaule). Plie le coude dans un angle de 90° avec le bras. Garde la paume de la main dirigée vers le haut.

3. Avec la main, saisis le bras opposé de la victime.

4. Place sa main contre son oreille.
En maintenant en place ta propre
main, maintiens-lui la tête.

5. De l'autre main, saisis la jambe opposée derrière le genou, relève-la et laisse le pied de la victime au sol. Recule tes genoux jusqu'au coude de la victime. Maintiens la main de la victime pressée contre son oreille.

6. Tire sur la jambe relevée pour faire basculer la victime vers toi. Accompagne le mouvement de la tête pendant la mise sur le côté jusqu'à ce que le genou touche le sol. Positionne cette jambe à angle droit et bloque le pied de cette même jambe derrière le genou de la jambe tendue.

7. Dégage doucement ta main de la tête de la victime en maintenant le coude avec l'autre main.

8. Laisse la victime ainsi, en position stable. Vérifie sa respiration.

Couvrir la victime pour éviter une baisse de température et surveiller l'évolution de ses fonctions vitales. Maintenir constamment une main sur son abdomen afin de pouvoir contrôler la respiration.

Capsule internet

Une capsule sur le calage présente, sous forme de bande dessinée, un récit collé à la réalité accompagné d'explications animées sur les effets de l'alcool sur le corps. Cette capsule intitulée Rien à gagner se trouve sur le site Internet d'Éduc'alcool au www.educalcool.qc.ca sous À toi de jouer.

Si tu choisis de prendre de l'alcool, consomme de manière équilibrée et responsable et rappelle-toi que la modération a bien meilleur goût.



La modération a bien meilleur goût.