

## CONSOMMATION DE BIÈRE

---

Par Alo Postée le 10/04/2022 16:17

Bonjour, j'ai lu que boire un verre de bière par jour était bon pour la santé, j'ai eu un infarctus il y a 5 ans. Vous en pensez quoi de boire un verre de bière d'environ 13cl.par jour. En vous remerciant par avance pour votre réponse. Cordialement

---

### Mise en ligne le 12/04/2022

Bonjour,

Vous nous dites avoir lu qu'il était bon pour la santé de boire un verre de bière par jour. Vous avez subi un infarctus il y a 5 ans et souhaitez connaître notre point de vue sur votre consommation de bière.

Selon les recommandations de Santé Publique France en matière de repères de consommation d'alcool à moindre risque pour la santé, il est conseillé de ne pas dépasser 10 unités d'alcool par semaine. Cela implique 2 unités d'alcool maximum par jour et pas tous les jours (au moins deux jours sans consommation).

En ce qui concerne la bière, une unité correspond à 10 grammes d'alcool et fait référence à un verre de 25 cl.

Ces repères ont été mis en place en vue de limiter les risques pour la santé des personnes qui souhaitent tout de même boire de l'alcool. Mais si les risques se réduisent par la limitation de la consommation, ils ne disparaissent pas pour autant.

En aucun cas, ces repères ne doivent donner lieu à une incitation à consommer de l'alcool pour les « non-buveurs ».

Ces repères ne concernent pas non plus les enfants, les adolescents, les femmes enceintes, les personnes à risque d'alcoolisme, les personnes atteintes de maladie du cœur, du foie, du pancréas, ou une dépression car dans ces cas précis il s'agit de ne pas boire d'alcool du tout.

Votre consommation est certes inférieure à une unité d'alcool par jour, mais au regard de vos problématiques de santé, il ne nous est pas possible d'affirmer que votre consommation soit bénéfique pour votre santé.

Pour préserver sa santé, il reste toujours préférable de consommer le moins d'alcool possible, voire pas d'alcool du tout.

En attendant, nous vous invitons à vous rapprocher de votre médecin pour évoquer avec lui votre consommation et ainsi évaluer la situation au regard des bénéfices/risques pour votre santé.

Nous vous transmettons un lien en bas de page avec les repères de consommation à moindre risque mais aussi les situations où ils ne s'appliquent pas.

Enfin, si vous souhaitez aborder d'autres questions, sachez que vous pouvez en parler avec un écoutant d'alcool-info-service au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) 7j/7 de 8h à 2h ou par tchat via notre site internet de 8h à minuit.

Bien cordialement

---

### En savoir plus :

- Questions sur les repères de consommation d'alcool