© Drogues Info Service - 15 juin 2025

Vos questions / nos réponses

conso de vodka avec de l'eau

Par Profil supprimé Postée le 24/01/2012 11:46

> Bonjour;
> mon état de santé m'inquiète à cause de ma conso d'alcool; en fait je prend quotidiennement une petite bouteille de vodka 20 ml de 40 degré, et deux canettes de bières de 25 cl 5 degré. la question qui se pose est ce que je suis en consommation qui dépasse les normes d'une conso régulièrement responsable?
> Merci pour votre réponse d'avance.

Mise en ligne le 24/01/2012

Bonjour,

Les seuils définis par l' OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sont les suivants :

- Pas plus de 21 verres / semaine pour l'usage régulier chez l'homme (soit 3 verres / jour)

- Pas plus de 14 verres / semaine pour l'usage régulier chez la femme (soit 2 verres / jour)

- Jamais plus de 4 verres par occasion pour un usage ponctuel.

L'OMS recommande également de s'abstenir au moins un jour par semaine de toute consommation d'alcool.

Ces seuils n'assurent aucunement avec certitude l'absence de tout risque mais sont des compromis entre, d'une part, un risque considéré comme acceptable individuellement et socialement, et d'autre part la place de l'alcool dans la société et les effets (considérés comme) positifs de sa consommation modérée. Ces seuils n'ont donc pas de valeur absolue car chacun réagit différemment selon sa corpulence, son sexe, sa santé physique et son état psychologique, ainsi que selon le moment de la consommation. Ils constituent donc de simples repères.

Votre consommation journalière est donc trop importante et dépasse les recommandations ci dessus (3 verres / jour pour un homme).

Nous comprenons que cela vous questionne et puisse vous inquiéter, aussi, si vous le souhaitez, vous pouvez joindre l'un de nos écoutants au 0 800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe, 7j/7, de 8h à 2h) afin de pouvoir partager vos questions, vos inquiétudes et trouver de l'écoute et du soutien.

Cordialement.