

## MA CONSOMMATION EST-ELLE UN PROBLÈME ?

### JE BOIS UN PEU TOUS LES JOURS

---

Chaque journée offre des occasions de boire un verre. Que ce soit au cours du déjeuner, avec vos collègues ou vos clients, à l'occasion d'un pot d'entreprise, après le travail avec vos amis ou encore le soir en famille.

Ce type de consommation peut vous paraître naturel car il est facile de boire un ou plusieurs verres tous les jours "sans y penser". Pourtant, boire un verre d'alcool tous les jours augmente le risque de développer certaines maladies, dont certains cancers.

Pour limiter ce risque et protéger votre santé, il est recommandé :

- de ne pas boire plus de 2 verres par jour
- de ne pas boire tous les jours de la semaine
- de ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine

Vous avez du mal à estimer les verres d'alcool consommés dans la semaine ?

Vous pouvez évaluer votre consommation en utilisant l'alcoomètre présent sur ce site.

## COMMENT RÉDUIRE SA CONSOMMATION AU QUOTIDIEN ?

Quelques stratégies peuvent vous aider à limiter votre consommation quotidienne.

- Au cours d'un repas, vous pouvez systématiquement mettre un verre d'eau à côté de votre verre d'alcool. En alternant vos boissons et en buvant à petites gorgées vous vous resservirez moins.
- Le soir après votre journée, le sport, les sorties, les discussions sont de bons moyens de vous détendre sans consommer d'alcool. A la maison ou entre amis, prévoyez toujours une boisson non alcoolisée que vous aimez. Cela vous permet de partager des moments de convivialité tout en limitant votre consommation d'alcool.
- Enfin, chaque semaine, prévoyez plusieurs jours sans boire d'alcool. C'est un bon réflexe à adopter pour votre santé.

Si l'alcool peut se consommer sans y réfléchir, les conséquences sur votre santé peuvent pourtant être importantes. En prendre conscience et adopter quelques réflexes simples peuvent vous permettre de limiter ces risques.