

CONNAÎTRE LES RISQUES

POUR UNE CONSOMMATION À MOINDRE RISQUE

Réduire sa
consommation d'alcool
c'est réduire les risques
pour sa santé.



Toute consommation d'alcool entraîne des risques pour la santé et ces risques augmentent avec la quantité d'alcool consommée.

La consommation d'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies, comme :

- certains cancers dont ceux de la bouche, de la gorge (larynx et pharynx), du côlon et du rectum, du foie et du sein,
- certaines maladies cardiovasculaires (troubles du rythme cardiaque, élévation de la pression artérielle, et d'hémorragie cérébrale),
- et la cirrhose du foie.

Mais il est possible de réduire ces risques en suivant une règle simple (1) : **maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours.**

Cela signifie qu'au cours d'une semaine il est recommandé :

- d'avoir plusieurs jours sans consommation d'alcool
- de ne pas boire plus de 2 verres dits « standards » les jours où l'on consomme de l'alcool
- et globalement, de ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine.

Ces repères de consommation sont valables pour les hommes comme pour les femmes (sauf si elles sont enceintes).

Un verre « standard » contient 10 grammes d'alcool pur, quel que soit le type de boisson alcoolisée (vin, bière, apéritif ou alcool fort).

?

EN SAVOIR PLUS SUR LE VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur

	=		=		=		=		=	
Ballon de vin 12° (10cl)		Verre de pastis 45° (2,5cl)		Verre de whisky 40° (2,5cl)		Coupe de vin mousseux 12° (10cl)		Verre d'apéritif 18° (7cl)		Demi de bière 5° (25cl)

La consommation d'alcool est également responsable de blessures, volontaires ou non, notamment d'accidents, parfois mortels. Elle peut entraîner une mauvaise évaluation des situations à risque et la perte du contrôle de soi. C'est en particulier vrai en cas de consommation ponctuelle importante.

Pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- réduire la quantité totale d'alcool bue à chaque occasion
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- éviter les lieux et les activités à risque
- être entouré de personnes de confiance et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité.

D'une façon générale, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool dans les situations suivantes :

- Pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement
- Pendant l'enfance, l'adolescence et toute la période de la croissance
- En cas de conduite automobile
- En cas de manipulation d'outils ou de machines
- En cas de pratique de sports à risque
- En cas de prise de certains médicaments
- En cas d'existence de certaines maladies

COMMENT LIMITER LES RISQUES EN CONSOMMANT DE L'ALCOOL ?

(1) Avis d'experts rendu en mai 2017, suite à la saisine de Santé publique France et de l'Institut national du cancer (INCa) par la Mission Interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca) et la Direction Générale de la Santé du Ministère de la Santé (DGS), le 21 juin 2016.