

L'ALCOOL : CE QU'IL FAUT SAVOIR

LA CONSOMMATION D'ALCOOL EN FRANCE

Consommation moyenne quotidienne :

★ chez les hommes :

 **2,8 verres**

★ chez les femmes :

 **1,8 verre**

Soit



10,4 litres

d'alcool pur consommés
par an et par habitant

LES REPÈRES DE CONSOMMATION

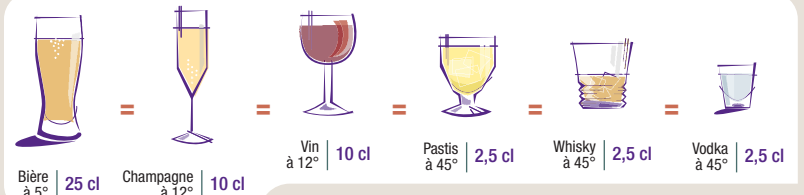
POUR LIMITER LES RISQUES

- ★ Ne pas consommer plus de **2 verres standard par jour**
- ★ Ne pas consommer plus de **10 verres par semaine**
- ★ Avoir des jours **sans consommation** dans la semaine

Pour votre santé,
l'alcool c'est maximum
2 verres par jour et pas
tous les jours.



LES ÉQUIVALENCES ENTRE VERRES STANDARD : DES DIZAINES DE BOISSONS, UNE SEULE MOLÉCULE



LES RISQUES POUR LA SANTÉ



- ★ AVC
- ★ Neurotoxicité
- ★ Troubles psychiatriques
- ★ Dépendance
- ★ Cancers de la gorge et de la bouche
- ★ Infarctus du myocarde
- ★ Hypertension
- ★ Cancers du foie et du côlon
- ★ Diabète
- ★ Maladies hépatiques
- ★ Grossesse non désirée
- ★ Infections sexuellement transmissibles
- ★ Fausse couche
- ★ Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale

LES SPÉCIFICITÉS CHEZ LA FEMME

- ★ Alcoolémie qui augmente plus vite
- ★ Dommages hépatiques qui surviennent plus rapidement
- ★ Atteintes cognitives plus sévères
- ★ Augmentation du risque de cancer du sein

L'alcool peut entraîner des conséquences graves sur le fœtus.



LA RECOMMANDATION EST DONC :

« **Zéro alcool pendant la grossesse** ».

LES ALCOOLISATIONS PONCTUELLES IMPORTANTES

Les alcoolisations ponctuelles importantes (API), aussi appelées *binge drinking*, sont une pratique consistant à atteindre l'ivresse rapidement en enchaînant les consommations d'alcool sur un temps court (au moins 5 à 6 verres en moins de 2 heures). Cette pratique, particulièrement répandue et valorisée chez les jeunes, présente des risques importants à court comme à long terme.

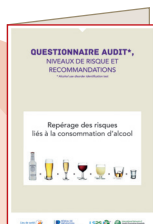
L'OUTIL D'ÉVALUATION DE LA CONSOMMATION

Le questionnaire AUDIT

(Alcohol use disorder identification test)

Ou sa version courte, l'AUDIT-C :

- 1 | À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?
- 2 | Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?
- 3 | Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?



LES AIDES DISPONIBLES

Alcool Info Service

0980 980 930

www.alcool-info-service.fr



LES IDÉES REÇUES SUR L'ALCOOL



« **Accélérer l'élimination de l'alcool : une douche froide et un café serré ?** »

Seul le temps permet de réduire l'alcoolémie, **RIEN n'accélère la métabolisation de l'alcool.**



« **L'alcool, ça fait grossir.** »

L'alcool et les boissons alcoolisées sont très caloriques : **1 g d'alcool = 7 kcal**, soit presque le double que 1 g de glucides ou de protéines ! Par exemple, un verre de vin rouge représente plus de 100 kcal et un demi de bière blanche plus de 87 kcal, soit l'équivalent de 100 framboises !



« **En petite quantité, l'alcool n'est pas dangereux.** »

Il n'existe aucune consommation d'alcool sans risque et les conséquences liées à la consommation d'alcool sont dose-dépendantes. Plus on en boit, plus l'alcool est dangereux. Par exemple, le risque de développer un cancer du sein augmente dès un verre par jour.



« **L'alcool interagit avec d'autres substances.** »

Les consommations d'alcool et de tabac se renforcent mutuellement et augmentent le risque d'accoutumance. Les consommations d'alcool et de cocaïne provoquent la formation de cocaéthylène, métabolite psychoactif augmentant le risque de dommages sur le foie et le système cardiovasculaire.

FAUX

FAUX

VRAI

FAUX

FAUX

VRAI