

RÉALITÉS CONCERNANT L'ALCOOL

DÉCOUVRE QUELLE EST LA QUANTITÉ MAXIMALE TOLÉRÉE ET POURQUOI ELLE N'EST PAS LA MÊME POUR TOUT LE MONDE.

Faible risque



Tout est une question de quantité: un **homme** ne devrait pas boire plus de **deux** verres de boissons alcoolisées **par jour**.



Les **femmes** ont une constitution différente de celle des hommes. Elles ne devraient pas boire plus **d'un** verre de boissons alcoolisées **par jour**.



Tout le monde devrait observer une **période d'abstinence**: durant la semaine, il est recommandé de prévoir **des jours** sans alcool. On réduit ainsi le risque de dépendance. Cette **période d'abstinence** est bonne pour toi, mais aussi pour ton foie. En effet, cet organe a besoin d'au moins **24 heures** pour éliminer toutes les toxines.

Pour qui la consommation d'alcool est-elle particulièrement risquée?

- **Jeunes adultes**: eux aussi sont particulièrement exposés car l'alcool peut entraver le développement du cerveau.
- **Seniors**: l'organisme se transforme. Les personnes âgées ont une moindre quantité d'eau dans le corps que les jeunes et supportent donc moins bien l'alcool.
- **Enfants et adolescents**: la consommation d'alcool est interdite aux moins de 16 ans, aux moins de 18 ans au Tessin.

Risque augmenté

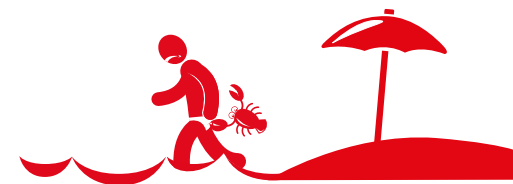


Si l'on peut boire occasionnellement un peu plus que d'habitude, cela ne signifie pas qu'il faille s'enivrer. Car il y a aussi **des limites** vers le haut: le maximum est de **cinq** verres pour les **hommes** et de **quatre** pour les **femmes**.



Perdre le contrôle de soi n'est jamais un plaisir. Une chute dans les escaliers peut te valoir quelques bosses douloureuses. Ne plus se maîtriser signifie aussi **se mettre en danger**, avec toutes les conséquences que cela implique: **accident**, violence ou relation sexuelle non protégée ou non consentie.

Trop souvent



La consommation d'alcool augmente le risque de **cancer**. Mais ce n'est pas tout: plus l'on boit, plus ce risque **augmente**. Les organes directement en contact avec l'alcool sont les plus touchés.

Encore assoiffé de connaissances ?
Découvre le quiz sur :
alcohol-facts.ch

Qu'est-ce qu'un verre standard?



=



=



1 petit verre d'alcool fort (0,3 dl)

0,3 dl à 40 % vol =
9,6 g d'éthanol

1 verre de vin (1 dl)

1 dl à 12 % vol =
9,6 g d'éthanol

1 verre de bière (3 dl)

3 dl à 4,5 % vol =
10,8 g d'éthanol

