

Pour s'informer et en parler :

- Contactez votre médecin généraliste
- Appelez Écoute Alcool au 0 811 91 30 30
(7j)/7. 14h/2h. Anonyme. Coût d'un appel local depuis un poste fixe).
- Sur Internet
 - www.anpa.asso.fr
 - www.inpes.sante.fr
 - www.drogues.gouv.fr



★ EURO RSCG C&O 210-06271-DE Photos : Benjamin Bouchet

Alcool :
vos corps se souvient
de tout

L'alcool et ses dangers

L'alcool au volant et l'alcoolisme ne sont pas les seuls dangers liés à l'alcool, il existe aussi un **autre danger**, beaucoup moins connu :

la consommation régulière et excessive d'alcool.

Au-delà de **2 verres d'alcool par jour** pour les femmes et de **3 verres** pour les hommes, l'alcool augmente les risques **de cancers** (foie, voies aérodigestives), de **cirrhoses** et de **maladies cardiovasculaires**.

Les seuils à ne pas dépasser



• POUR LES FEMMES :

Ne pas consommer plus de **2 verres d'alcool** par jour.



• POUR LES HOMMES :

Ne pas consommer plus de **3 verres d'alcool** par jour.



• POUR LES CONSOMMATIONS OCCASIONNELLES :

Ne pas consommer plus de **4 verres d'alcool** en une seule occasion (si vous devez prendre le volant, l'abstinence est recommandée).

Un verre d'alcool, c'est quoi ?

1 VERRE D'ALCOOL = UN VERRE DE...



VIN
(à 12° - 10 CL)



PASTIS
(à 45° - 2,5 CL)



WHISKY
(à 45° - 2,5 CL)



CHAMPAGNE
(à 12° - 10 CL)



APÉRITIF
(à 18° - 7 CL)



BIÈRE
(à 5° - 25 CL)

Il est impératif de ne pas boire si...



- vous conduisez un véhicule* ou une machine dangereuse ;
- vous êtes mineur ;
- vous exercez une activité qui exige de la vigilance ;
- vous avez une maladie chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite C) ;
- vous êtes un ancien alcoolo-dépendant ;
- vous prenez des médicaments ;
- vous êtes enceinte.

*Au delà de deux verres, vous dépassez la limite légale pour conduire.

