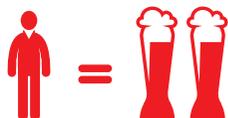


RÉALITÉS CONCERNANT L'ALCOOL

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

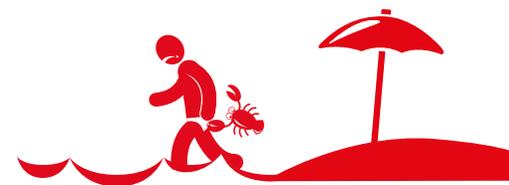


Si l'on peut boire occasionnellement un peu plus que d'habitude, cela ne signifie pas qu'il faille s'enivrer. Car il y a aussi **des limites** vers le haut: le maximum est de **cinq** verres pour les **hommes** et de **quatre** pour les **femmes**.



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 ?
Découvrez 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

