



## L'alcool et la santé

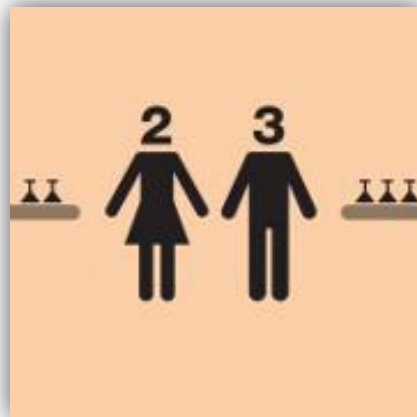
*En 2013, 82% des Belges buvaient de l'alcool que ce soit un verre de vin à table, une bière après l'entraînement... Sa consommation n'est pourtant pas sans risque. Même en petite quantité, l'alcool a des effets sur presque tous les organes du corps, et est lié à environ 200 problèmes de santé.*

### Qu'est-ce qu'une consommation modérée d'alcool ?

Si vous buvez de l'alcool, il est recommandé de ne pas dépasser 10 unités d'alcool par semaine<sup>1</sup>.

Étalez votre consommation hebdomadaire sur plusieurs jours, l'OMS<sup>2</sup> recommande de ne pas dépasser :

- 2 verres soit 20g d'alcool par jour pour les femmes
- 3 verres soit 30g par jour pour les hommes
- Pour une consommation occasionnelle, il ne faut pas absorber plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion.



Abstenez-vous de boire de l'alcool au minimum un jour sur la semaine.

Il ne s'agit pas de niveaux de consommation sans risque mais de niveaux de consommation pour lequel les risques de dommages liés à l'alcool sont plus faibles (comparés au fait de ne pas boire d'alcool).

<sup>1</sup> Centre d'expertise flamand pour l'alcool et les autres drogues, 2016

<sup>2</sup> Organisation Mondiale de la Santé

## Qu'est-ce qu'une unité d'alcool ?

Une unité d'alcool correspond à un verre standard : 25cl pour une bière normale (5°), 12,5cl pour le vin, 6cl pour du pequet à 20°, 3cl pour du cognac à 40°... Soit environ 10gr d'alcool pur.



## Mêmes doses d'alcool !

Attention une cannette de bière de 33cl = 1,5 unité d'alcool.

Un verre d'alcool dilué avec un soft (ex : coca) correspond toujours à une unité d'alcool absorbée.

## Si l'on dépasse ces recommandations, on s'expose à divers risques :

A court terme, l'alcool est impliqué dans la plupart des problèmes sociaux :

- Accidents de la circulation
- Accidents du travail et de la vie courante
- Violence (on agresse les autres ou, au contraire, on n'est plus en état de se défendre)
- Perte de contrôle de ce que l'on dit et de comment on le dit

A moyen ou long terme, l'alcool est impliqué dans de nombreuses pathologies :

- les cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de l'intestin, du foie
- les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle, les maladies du foie
- l'excès de poids, la dépression