

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](http://www.anpa.asso.fr)
  - [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
  - [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)



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



# Alcool : votre 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.

