

# Alcool avec modération

**Il n'existe pas de consommation d'alcool qui soit sans risque, d'où l'insistance à le consommer avec modération.** Les limites raisonnables chez des personnes saines sont:

- moins de **4 unités** par jour chez les hommes.
- moins de **2 unités** par jour chez les femmes.

Un verre de bière, de vin ou de champagne équivaut à **1 unité**, tandis que chaque verre d'alcool distillé (whisky, cognac, anisette, gin) contient **2 unités**.



Une consommation de bière, vin ou champagne correspond à une unité d'alcool (UA), tandis qu'une consommation d'alcool distillé (whisky, cognac, anisette, gin) contient deux UA.

La consommation excessive de boissons alcoolisées s'associe à un bon nombre de maladies, à des accidents de la route et au travail, à la violence verbale ou physique envers le partenaire, aux mauvais traitements d'enfants, à l'isolement et aux conflits avec la famille, à l'école et au travail. Par ailleurs, l'alcool est une substance toxique qui occasionne de la dépendance.

Actuellement, boire n'est pas une habitude réservée aux adultes: ce sont les jeunes qui consomment chaque fois plus d'alcool, surtout le weekend.

## Qu'est-ce que l'alcoolémie?

Après avoir bu, l'alcool passe dans le sang. L'alcoolémie est la quantité d'alcool par litre de sang. La législation espagnole établit un niveau maximum pour les chauffeurs non professionnels de 0,25 mgr/l d'air expiré, soit 0,5 gr/l dans le sang.

Le taux d'alcoolémie maximum est atteint entre 30 et 90 minutes après avoir bu. Il

n'existe pas de mesures pour accélérer l'élimination de l'alcool.

## Qui est un buveur à risque?

**1)** La personne qui consomme habituellement plus de 4 unités/jour chez les hommes et plus de 2 unités/jour chez les femmes.

**2)** La personne qui consomme 6 unités chez les hommes ou 5 unités chez les femmes en un jour au moins une fois pendant le dernier mois.

**3)** N'importe quelle consommation chez les enfants, les adolescents et les femmes enceintes.

**4)** La personne qui prend des médicaments qui interagissent avec l'alcool: antidépresseurs, anxiolytiques, antihistaminiques...

**5)** La personne qui prend de l'alcool lorsqu'elle conduit des véhicules, manipule des machines ou des objets dangereux, travaille à certaines tâches ou fait du sport. "Si tu conduis, ne bois pas"



## Quand est-ce que l'alcool devient un problème?

**1)** Quand on le prend régulièrement pour se détendre, pour éviter la tristesse et l'anxiété...

**2)** Quand on ne peut pas arrêter de boire une fois on a commencé.

**3)** Quand on a essayé de boire moins sans y arriver.

**4)** Quand il y a perte d'intérêt ou de productivité au travail ou aux études.

**5)** Quand on ment à la famille, aux amis ou au médecin en ce qui concerne la consommation d'alcool.

## Où peut-on demander de l'aide?

Il faut parler du problème avec la famille ou avec les amis. Et demander de l'aide à votre médecin ou à votre infirmière.