Vidéos sur l’alcool

L’alcool

Des personnes jeunes et moins jeunes témoignent: quelles sont leurs perceptions, leurs attitudes et leurs connaissances vis-à-vis de la consommation de boissons alcoolisées? Les interviews et témoignages détendus et sympathiques sont entrecoupés d’informations factuelles sur l’alcool et ses effets.
Vous pouvez aussi lire sur ce site notre dossier « alcool » .

- Tu bois quoi en soirée? (interviews) – 3’20 «
- C’est quoi une unité d’alcool? (interviews) – 2’06 «
- Une habitude de jeunes? (interviews) – 2’25 «
- Une soirée sans alcool? (interviews) – 1’52 «
- Combien de temps pour éliminer un verre? (interviews) – 1’23 «
- Trucs pour réduire l’alcoolémie? (interviews) – 3’38 «
- De l’alcool, c’est de l’alcool! (interviews) – 2’19 «
- Et les mélanges? (interviews) – 1’57 «
- Stop ou encore? (interviews) – 2’02 «
- Garde le sourire! (interviews) – 1’35 «
- Gardez pompette et tape pas ton pote! (interviews) – 2’06 «
- Reste calme et pas de coma! (interviews) – 2’34 «
- Soif de boire ou de s’éclater? (interviews) – 3’44 «
- Des étiquettes pour informateur? (interviews) – 3’18 «
- Evitons les risques évitables (interviews) – 3’20 «
- Un phénomène social? (interviews) – 1’11 «
- Filles et garçons: même débit? (interviews) – 1’51 «
- Restez calme et restez sexy! (interviews) – 3’29 «
- Alcool et médicaments. (interviews) – 0’47 «
- Souci d’alcool à la maison? – 0’19 «

	Dans l’émission Question Santé de la chaîne LN24: - L’alcool et les jeunes - Le mésusage de l’alcool - Alcool: diagnostics et conséquences

Rappel: les balises de surveillance pour une consommation à moindre risque

Consommations régulières

- **Femmes** : pas plus de 2 unités d’alcool en moyenne par jour (moins de 14 / semaine)
- **Hommes** : pas plus de 3 unités d’alcool en moyenne par jour (moins de 21 / semaine)
- Au moins un jour par semaine sans boisson alcoolisée.

Consommations occasionnelles

- Pas plus de 4 unités d’alcool en une seule occasion.

Rappel: les unités d’alcool

Les quantités d’alcool bues sont mesurées en grammes d’alcool. Pour simplifier les mesures, on peut aussi les évaluer en « verre standard » ou unité d’alcool.
Un verre standard est le contenant généralement utilisé dans les bars, cafés, etc.

Un verre standard contient 1 unité d’alcool, soit ± 10 g d’alcool.

Ainsi, 1 verre de vin (10 cl à 12 °) = 1 verre de bière (25 cl à 5 □□°) = 1 flûte de mousseux (10 cl à 12 °) = 1 verre d’apéritif (7 cl à 18 °) = 3 cl de Whisky à 40 ° = 2,5 cl de Pastis à 45 °.