

# Alcool : limiter sa consommation, c'est prendre soin de sa santé

Rédaction : Dr Natalie Tilmant – Cellule alcool SSMG – Mai 2022



Consommer des boissons alcoolisées n'est pas anodin.

Bien entendu, l'alcool nous apporte rapidement une sensation de plaisir et d'apaisement. Mais l'alcool est un produit chimique, qui se diffuse dans tout le corps, sans oublier le cerveau !

## Pourquoi l'alcool nuit-il à la santé ?

L'alcool interfère avec le bon fonctionnement des organes et les endommage. Son usage, qu'il soit aigu ou chronique, expose à plus de 200 maladies :



Le risque santé dépend de la quantité et de la fréquence de prise d'alcool. Il est présent bien avant que la dépendance ne s'installe. Le risque 0 n'existe pas.

Donc, consommer moins, c'est exposer le corps à moins de stress, vivre mieux, se sentir en forme et en meilleure santé.

## Pour une consommation à moindre risque, respectez le « 10-2-0 » :

- › 10 unités d'alcool maximum par semaine
- › 2 jours d'abstinence par semaine
- › 2 unités maximum par jour
- › 0 alcool lors d'un projet de parentalité et de grossesse.

## Qu'est-ce qu'une unité d'alcool ?

### Tableau des équivalences en verres

Il y a autant d'alcool pur, 10 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés, c'est-à-dire une unité.

un verre de vin rouge ou blanc	un verre de bière 25 cl	un whisky	un porto	un digestif
10 cl	25 cl	3 cl	7 cl	3 cl

## Trucs et astuces pour consommer moins

- ◆ Buvez lentement,
- ◆ Ne buvez pas à jeun
- ◆ Alternez soft et boissons alcoolisées dans le même verre.
- ◆ Utilisez des verres transparents et standards.
- ◆ Posez votre verre, ne le gardez pas en main.



- ◆ Vous rencontrez des difficultés à limiter votre consommation: parlez-en à votre médecin.



### Plus d'informations en ligne :

- ◆ [www.reseualcool.be](http://www.reseualcool.be)
- ◆ [www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/alcool/](http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/alcool/)
- ◆ [www.bemyangel.ch/fr](http://www.bemyangel.ch/fr)
- ◆ [www.aide-alcool.be](http://www.aide-alcool.be)

E.R.: Quentin Mary + SSMG asbl rue de Suisse 8 – 1060 Bruxelles – 0410.639.602 – © Tous Droits réservés