

plant
cancer



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 sensiblement les risques sanitaires, notamment 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 préférable).

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.

*Au delà de deux verres, vous dépassez la limite légale pour conduire.



Pour s'informer et en parler :

- **Contactez votre médecin généraliste,**
- **Composez le 0 800 23 13 13** (appel gratuit)
- **Sur Internet**
 - www.anpa.asso.fr
 - www.inpes.sante.fr
 - www.drogues.gouv.fr

