

**Alcool –
trop, c'est
combien?**



Ayez soif de modération!

La modération, c'est boire sans (se) créer de problèmes

«Combien d'alcool puis-je boire sans mettre en danger ma santé et mon entourage? Trop, c'est combien? Quand dois-je m'arrêter?»

Une règle simple: boire sans danger, c'est boire modérément. Comme cela, on n'a pas de problèmes et on n'en crée pas aux autres. Mais l'alcool agit de manière différente selon les personnes. Dans certaines situations, une petite quantité est déjà de trop.

L'alcool occupe une place importante dans notre vie sociale: en Suisse, environ quatre personnes sur cinq en boivent.

La majorité des adultes boivent de manière raisonnable, et il n'en résulte pratiquement jamais de problèmes. Reste que près d'un demi-million de Suissesses et de Suisses boivent occasionnellement trop (p. ex. en fin de semaine) et, de ce fait, peuvent avoir des problèmes ou en créer à d'autres. En effet, la consommation d'alcool à risque ne se résume pas seulement à la gueule de bois du lendemain, mais peut conduire à court et long terme à de graves problèmes sociaux et sanitaires. Sans oublier que, en consommant de l'alcool dans des situations inappropriées, par exemple sur la route ou au travail, on peut aussi mettre en danger son entourage ou soi-même.

Près de 350 000 personnes boivent de manière chronique trop d'alcool: leur consommation dépasse en moyenne chaque jour la limite dommageable à la santé, pouvant ainsi leur créer à la longue des problèmes sanitaires et sociaux.

Selon les critères scientifiques médicaux qui définissent la dépendance, on estime à 300 000 le nombre de personnes dépendantes de l'alcool en Suisse. Ainsi, plus d'un million de personnes sont directement ou indirectement concernées par la dépendance à l'alcool: ce sont non seulement les personnes concernées, mais aussi leurs conjoints, leurs enfants et leurs proches qui souffrent.

Pour apprécier les boissons alcooliques sans problème, adoptez la modération!

Certaines personnes décident de ne jamais boire d'alcool. Leur décision doit être respectée.



De bonnes raisons de s'abstenir

Dire clairement qui ne doit pas consommer d'alcool et dans quelles circonstances n'est pas facile. En effet, certaines personnes développent des problèmes liés à l'alcool et d'autres pas. De plus, les réactions à l'alcool diffèrent également selon les moments de la vie.

Devraient totalement renoncer à l'alcool ...

- celles et ceux à qui le médecin recommande de ne pas boire d'alcool
- toute personne qui prend des médicaments dont l'alcool accentue les effets
- les femmes enceintes et celles qui allaitent
- les personnes dépendantes de l'alcool ou celles qui sont hypersensibles à l'alcool
- les enfants



Boire de l'alcool représente un risque important pour la santé ...

- des personnes qui ont des problèmes ou des maladies physiques et/ou psychiques
- des jeunes et des personnes âgées
- des personnes ayant des problèmes de surpoids (les boissons alcooliques contiennent des calories!)

De plus, on devrait vraiment renoncer à l'alcool dans les situations suivantes

- avant et pendant que l'on conduit
- avant et pendant le sport
- avant et pendant le travail

D'une manière générale, boire de l'alcool comporte des risques. Ce qui est essentiel, pour les réduire, c'est de maîtriser la quantité consommée et la fréquence de la consommation. De fait, plus l'on boit, plus le risque d'avoir des problèmes augmente.

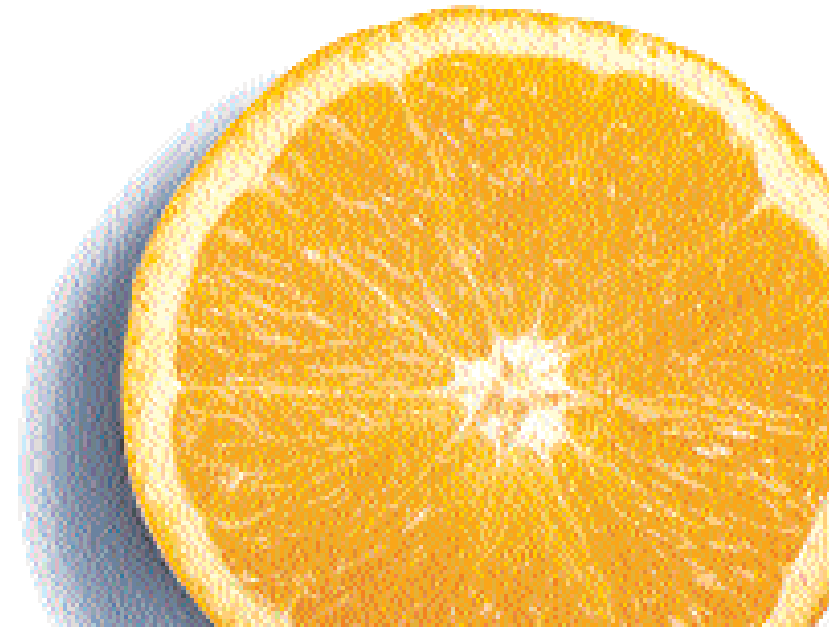
Pour son bien-être, sa santé et son entourage, il est parfois préférable de ne pas consommer d'alcool.



Le verre standard, un étalon pour la modération



Par verre standard, nous entendons la quantité d'alcool contenue dans un verre servi au bistrot, soit 3 dl de bière, 1 dl de vin et 2 cl d'eau-de-vie. Chez soi, les gens sont généralement plus généreux, surtout en servant un alcool fort, ce qui représente alors environ deux verres standards.



Règles d'or relatives à la consommation d'alcool

Les adultes en bonne santé qui s'en tiennent à ces recommandations auront une consommation d'alcool qui ne met en danger ni eux-mêmes ni leur entourage:

- **2 verres standards de boissons alcooliques par jour sont sans danger pour la santé**
- **exceptionnellement: pas plus de 4 verres standards de boissons alcooliques, en les savourant**
- **savourer, c'est boire lentement (pas plus d'un verre par heure)**

Les femmes doivent être particulièrement prudentes!

Les femmes sont plus sensibles aux effets de l'alcool que les hommes. Si un homme et une femme de poids identique boivent exactement la même quantité d'alcool, les effets de cette consommation apparaîtront plus rapidement chez la femme. En effet, le corps d'un homme est constitué de plus de liquide organique que celui d'une femme. Ce qui signifie que, chez l'homme, l'alcool est davantage dilué et les effets sont moins ressentis. En outre, de plus en plus d'indices indiquent que la consommation d'alcool favorise le développement du cancer du sein. Enfin, il faut impérativement renoncer à l'alcool durant la grossesse!



Adolescents: on grandit mieux sans alcool!

L'alcool peut avoir des conséquences néfastes sur le développement de l'adolescent.

Enfants: surtout pas d'alcool!

La consommation d'alcool peut être fatale à un enfant, et ce à des quantités bien moins élevées que pour un adulte.



Jamais d'alcool

- au volant
- au travail
- lors de la pratique d'un sport

Tableau des «pour-mille»: une aide précieuse

Il permet d'évaluer de manière simple les risques de sa consommation d'alcool. Il est disponible gratuitement auprès de l'Office fédéral de la santé publique (adresse en dernière page) ou sur www.programme-alcool.ch.

Quelques tuyaux pour maîtriser sa consommation

- Ne vous sentez jamais obligé à boire de l'alcool! Même face à des réactions de votre entourage, dites-vous bien que c'est de votre santé et votre bien-être qu'il s'agit. Vous êtes libre de décider!
- Si vous avez très soif, buvez d'abord une boisson sans alcool pour vous désaltérer.
- Savourez votre verre lentement! Ne vous laissez pas imposer un rythme!
- Prenez des boissons faiblement alcoolisées plutôt que des boissons fortes.
- Lorsque vous buvez, mangez toujours quelque chose. Non seulement cela ralentit le passage de l'alcool dans le sang, mais cela freine aussi votre consommation.
- Si vous avez des invités, mettez suffisamment de boissons sans alcool à disposition.
- Soutenez dans leur choix les personnes qui ne souhaitent pas consommer d'alcool.
- Avant de sortir en société, décidez combien de verres vous allez boire et tenez-vous-y. Si vous avez réussi à ne pas dépasser la limite que vous vous étiez fixée, offrez-vous une petite récompense.
- Au bistrot, à l'occasion de tournées, n'hésitez pas à commander une boisson sans alcool. D'autres personnes feront sans doute comme vous.
- Entre deux verres, buvez des boissons sans alcool. Les jus de fruits, la limonade ou simplement de l'eau vous aident à réduire votre consommation d'alcool et étanchent la soif.
- Si on veut vous servir à nouveau: mettez simplement votre main sur votre verre.
- Ne videz pas votre verre à chaque passage de la bouteille!
- Si vous avez l'impression que vous buvez plus que vous le souhaitez, éloignez-vous un moment. Levez-vous, allez vous rafraîchir aux WC, dansez ou allez vous promener un peu.

Médicaments et alcool: prudence!

Les effets de l'alcool et ceux des médicaments peuvent fortement se perturber l'un et l'autre. Il est impératif de demander à son médecin ou au pharmacien s'il y a une incompatibilité entre la prise de médicaments et la consommation d'alcool. La notice d'emballage renseigne aussi à ce sujet.

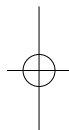
Alcool et cœur

Dès l'âge de 45 ans, la consommation d'alcool en petites quantités (1 verre standard par jour) peut avoir une action bénéfique sur le cœur. Mais il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool pour rester en bonne santé. Avoir une activité physique (sport, balade, vélo, etc.), ne pas fumer, se nourrir correctement ou encore, lorsque la situation l'exige, prendre les médicaments prescrits par le médecin, sont des mesures autrement plus efficaces.

Informations et conseils

Votre consommation d'alcool vous préoccupe? Un problème d'alcool dans votre entourage vous pèse particulièrement? Parlez-en à votre médecin ou adressez-vous au service de consultation en alcoologie de votre canton. Vous trouverez leurs adresses dans les pages d'informations sociales des quotidiens, sous la rubrique «drogue-alcool», ainsi que sur www.drogindex.ch et dans l'annuaire téléphonique, entre autres sous les intitulés:

- Centre ou service psychosocial
- Centre de prévention
- Centre de consultation en alcoologie
- AA (Alcooliques anonymes)
- Croix-Bleue



Edité par l'Office fédéral de la santé publique et l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA).



sfa / ispa 

Office fédéral de la santé publique, Section campagnes, 3003 Berne
tél. 031 324 85 39, www.bag.admin.ch, e-mail: kampagnen@bag.admin.ch

ISPA, case postale 870, 1001 Lausanne, tél. 021 321 29 35, fax 021 321 29 40
www.sfa-ispa.ch, e-mail: librairie@sfa-ispa.ch