

Quelques repères de consommations

(Santé Publique France et de l'Institut National du cancer)

1. Une valeur repère

Pour les hommes comme pour les femmes :

- Pas plus de **10 verres par semaine**
- Pas plus de **2 verres par jour**
- **Des jours sans alcool**



2. Toujours essayer de :

- **réduire** la quantité totale d'alcool bue à chaque occasion
- boire **lentement**, en mangeant et en **alternant** avec de l'eau
- **éviter** les lieux et les activités à **risque** de consommation excessive d'alcool
- s'assurer d'**être entouré.e** de personnes de confiance et de pouvoir rentrer chez soi en toute **sécurité** après avoir consommé de l'alcool

3. Aucune boisson alcoolisée en cas de :

- **grossesse et allaitement** durant toute la durée
- **conduite** automobile
- **travail sur machine**
- prise de certains **médicaments**
- période de **croissance** (pendant l'enfance et l'adolescence)

Osez en parler avec :

- ✓ Votre médecin traitant
- ✓ Votre médecin du travail
- ✓ Votre infirmier.ère du travail
- ✓ Les professionnels spécialisés :
 - * Les Apsyades Chateaubriant (antenne CSAPA)
02 40 28 04 76
 - * Alcool Assistance
07 70 52 59 15
 - * Assistance Santé Bonheur La Vallée
02 40 51 42 52
 - * Aide téléphonique anonyme
0 980 980 930



Pour ne jamais rester seul face à ce problème !

Besoin de conseils ? Contactez-nous

SMIE Châteaubriant Service de santé au travail
16 rue Gabriel Delatour, 44110 CHATEAUBRIANT

02 40 28 00 69—contact@smie-chateaubriant.fr

L'ALCOOL
— on en —
PARLE?



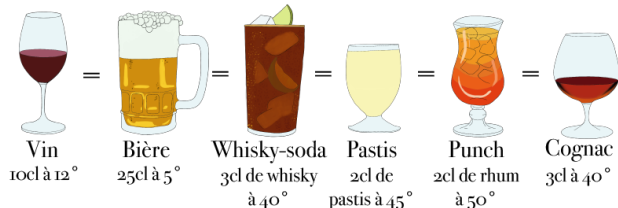
Pour en finir avec les idées reçues !



Vrai ou Faux ?

- ✓ « L'alcool fait grossir »
70 calories par verre de vin
- ✗ « Jamais ivre donc pas alcoolique »
On peut être alcoolique sans jamais avoir été ivre
- ✗ « Il faut boire tous les jours pour être alcoolique »
Certaines formes d'alcoolisme font alterner périodes d'alcoolisation et d'abstinence
- ✓ « Les hommes supportent mieux l'alcool que les femmes »
A consommation égale, les femmes sont plus sensibles que les hommes

Chacune de ces doses contient 10g d'alcool pur



Le saviez-vous ?



1. Face à l'alcool, tous différents...

Une même quantité d'alcool ingérée entraînera des **taux d'alcoolémie variables** en fonction : du **poids**, de la **constitution corporelle**, du **sexe**, de la **fatigue**, du **moment de la consommation** (à jeun ou au cours d'un repas)... etc

A jeun (à l'heure de l'apéritif), pour respecter les limites prescrites, **attention à ne pas dépasser** :

- Pour un **homme** de 70kg : **2 verres et demi**
- Pour une **femme** de 50 kg : **1 verre et demi**

2. Les effets de l'alcool

- Diminution de la perception du danger
- Difficultés d'évaluation des distances
- Diminution de l'attention et des réactions
- Réduction du champ visuel
- Perturbations du sens de l'équilibre

3. Le taux d'alcoolémie

Le taux d'alcoolémie correspond à la quantité d'alcool dans le sang.



Si alcoolémie égale ou supérieure à 0,5 g NE PAS PRENDRE LE VOLANT

On élimine environ 0,1g par heure **il faut donc environ 2 heures pour éliminer 1 verre.**

Votre santé « trinque » elle aussi

1. Les effets :

- Immédiats : l'**ivresse**
- A long terme : la **dépendance et la nocivité**

2. Les impacts sur la santé

- **Appareil digestif** : Gastrite, stéatose, cirrhose du foie, pancréatite...
- **Appareil cardio vasculaire** : Trouble du rythme cardiaque, hypertension artérielle, angine de poitrine, AVC, infarctus...
- **Système nerveux** : Crampes, paralysie des membres inférieurs, diminution des facultés intellectuelles, démence...
- **Les cancers** : La consommation d'alcool est responsable chaque année de **15 000 décès par cancer** en France et **28 000 nouveaux cancers** [Voies aérodigestives supérieures (bouche, pharynx, larynx), œsophage, foie, sein, colon/rectum]

Alcool + tabac = risque de cancer de la bouche multiplié par 45

3. Les impacts sur la vie

- **Vie professionnelle** : Isolement, conflits, difficultés à réaliser son travail, arrêts de travail, diminution de ses compétences puis perte de son emploi...
- **Vie privée** : Ruptures familiales, amicales, divorce, soucis financiers, désocialisation...