



Repères relatifs à la consommation d'alcool - Version abrégée

La consommation d'alcool présente des risques pour la santé. En ce qui concerne les maladies qui en découlent, les effets dépendent dans la plupart des cas des quantités ingérées. Les risques varient selon les individus, les conditions dans lesquelles on boit, l'âge et l'état de santé. Les repères pour une consommation à faible risque doivent donc être lus de manière différenciée.

Beaucoup de gens choisissent de ne pas boire d'alcool pour des raisons personnelles, religieuses ou sanitaires. Cela doit être respecté et soutenu.

Par souci pour sa propre santé, il faudrait être attentif aux points suivants :

Adultes en bonne santé	<p>Les hommes adultes ne devraient pas boire plus de deux verres standard¹ de boissons alcooliques par jour et les femmes adultes pas plus d'un verre.</p> <p>Il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant plusieurs jours par semaine.</p> <p>Si de l'alcool est exceptionnellement consommé en plus grande quantité durant quelques heures, les hommes ne devraient pas dépasser cinq verres² et les femmes quatre. Une telle dose d'alcool modifie le temps de réaction ainsi que la psychomotricité et les risques d'accident ou de maladie sont nettement plus élevés.</p>
Enfants, adolescents et jeunes adultes	<p>Pour des raisons de santé, les enfants et les adolescents ne devraient pas boire d'alcool du tout.</p> <p>Les jeunes adultes devraient consommer de l'alcool le moins souvent possible et à petites doses. Les ivresses ponctuelles, en particulier, sont à éviter.</p>
Personnes âgées	<p>Les personnes âgées réagissent davantage à l'alcool. L'âge augmentant, il convient de réduire sa consommation.</p>
Dans la mesure du possible, éviter l'alcool...	<ul style="list-style-type: none">• ...en période de grossesse et d'allaitement• ...conjugué avec la prise de médicaments• ...dans le contexte de la circulation routière• ...au travail / lors d'activités nécessitant une très grande attention• ...lors d'activités sportives

12.06.2018

¹ On entend normalement par verre standard la quantité d'alcool servie dans un restaurant, à savoir un verre de bière, un verre de vin ou un petit verre d'alcool fort. Un verre standard contient en général de 10 à 12 g d'alcool pur.