

ATTENTION À LA CONSOMMATION EXCESSIVE !

- Une consommation excessive régulière, **au-delà de « 2 verres standard par jour, et pas tous les jours »**, augmente les risques de maladies cardiovasculaires, de cancers, de cirrhoses ou d'autres maladies graves. Elle peut aussi rendre dépendant.
- L'ivresse entraîne la **perte de contrôle de soi** et le **risque de coma éthylique**, de **violence** et de **rapports sexuels non désirés**.
- **En cas de difficulté à maîtriser sa consommation d'alcool, il est important de se faire aider par des structures spécialisées en addictologie.** Le service d'aide à distance alcool-info-service est également disponible pour répondre à vos questions et vous orienter.

☎ 0 980 980 930

ALCOOL INFO SERVICE.FR



PRÉVENTION
ET MODÉRATION

www.preventionetmoderation.org



UMIH

UNION DES MÉTIERS ET
DES INDUSTRIES DE L'HÔTELLERIE

www.umih.fr

ALCOOL

CHOISIR LA MODÉRATION



PRÉVENTION
ET MODÉRATION



UMIH
UNION DES MÉTIERS ET
DES INDUSTRIES DE L'HÔTELLERIE

DES REPÈRES POUR UNE CONSOMMATION À MOINDRE RISQUE

Les autorités sanitaires ont établi des repères pour une consommation d'alcool à moindre risque. **La règle est simple : maximum 2 verres standard par jour, et pas tous les jours.**

Qu'est-ce que le verre standard ?

Le verre standard correspond à la quantité de boisson alcoolisée généralement servie dans les bars et restaurants. Toutes contiennent approximativement la même quantité d'alcool.

Attention, les verres pris chez soi ou chez des amis sont souvent dosés de manière plus généreuse... la quantité d'alcool y est donc supérieure ! Veuillez à bien respecter les doses ci-dessous définies par les autorités sanitaires.



ALCOOL ET CONDUITE, CE QU'IL FAUT SAVOIR



L'alcool entraîne une perte de vigilance et une diminution des réflexes. C'est pourquoi **il vaut mieux ne pas consommer de boissons alcoolisées avant de conduire.**

Il y a toutefois un seuil d'alcoolémie légal toléré au volant, fixé à 0.5 g/l pour les conducteurs confirmés, soit 2 verres standard maximum. Pour les jeunes conducteurs, le seuil est à 0.2 g/l, soit moins d'1 verre standard.

Noter qu'il faut **plus d'1h30 pour éliminer un verre standard**. Attention aux idées fausses : eau, café salé, douche froide, cuillerée d'huile, ou exercice physique, il n'y a pas de recette pour éliminer plus rapidement l'alcool !

Si vous avez consommé des boissons alcoolisées :

- Prenez les transports en commun ou faites-vous raccompagner
- Avant de décider de prendre le volant, utilisez un éthylotest
- La prochaine fois, pensez à désigner un conducteur qui ne consommera pas !

ZÉRO ALCOOL DANS CERTAINES SITUATIONS

Pendant la grossesse et l'allaitement :

La consommation d'alcool augmente le **risque de malformations à la naissance** et de **retards dans le développement mental** de l'enfant.

Pour les mineurs (moins de 18 ans) :

La consommation de boissons alcoolisées est **nuisible** au processus de **développement et de maturation de leur cerveau**.

Conduite de véhicules, prise de médicaments et utilisation de machines :

L'absence de consommation est également recommandée en cas de **conduite d'un véhicule ou d'utilisation d'une machine dangereuse**, en cas de prise de médicaments, et dans toute situation qui requiert vigilance et attention.

