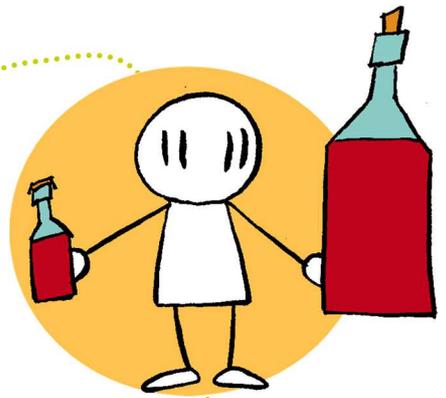
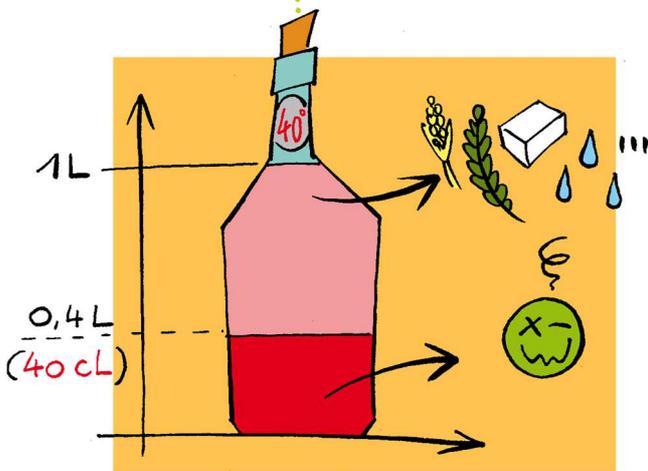


Comprendre sa consommation d'alcool



Vin, bière, whisky, rhum, pastis, champagne... dans toutes ces boissons, il y a de l'alcool, mais dans des quantités différentes.



Les degrés ° c'est quoi ?

Sur les bouteilles, un chiffre en degré ou pourcentage permet de connaître la **quantité d'alcool**.

Par exemple : si un whisky est à 40° ou 40 %, cela veut dire que dans 100 ml de whisky, il y a 40 ml d'alcool pur.

Plus le ° ou % est élevé, plus il y a d'alcool.

Dans un verre de rhum, il y a plus d'alcool que dans un verre de bière ?

NON !

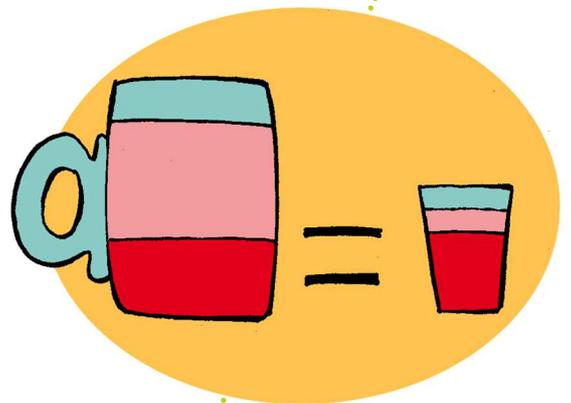
Dans les cafés, les restaurants, le verre de bière est plus grand que le verre de rhum. La taille et la forme des verres sont différentes suivant la boisson. Plus la boisson est forte en alcool, plus le verre est petit.

En général, dans un verre, il y a 10 g d'alcool. Cette quantité est appelée 1 unité d'alcool.

C'est ainsi facile de savoir la quantité d'alcool que l'on boit :
1 apéritif et 2 verres de vin (servis dans un bar) = 3 unités d'alcool.

Attention : souvent chez des amis, en famille... les verres sont beaucoup plus remplis. On se dit : « *C'est bon, je n'ai pas beaucoup bu, seulement 2 verres !* », mais parfois, 2 grands verres = 4 unités d'alcool.

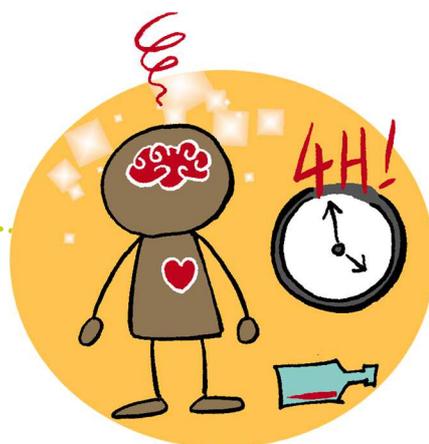
Boire une bière de 50 cl à 8,6°, c'est 4 unités d'alcool soit 4 bières normales (qui sont à environ à 4 ou 5°).



L'alcool dans le corps

Quand on boit de l'alcool, il passe dans le sang et le cerveau. **Il faut une heure pour qu'1 unité d'alcool (un verre) disparaisse** dans le corps.

Si, à table, on boit une demi-bouteille de vin, il faut attendre 4 h avant de prendre le volant.



Pas plus de 10 verres par semaine

Pendant longtemps, il était conseillé de ne pas boire plus de 3 verres par jour pour les hommes et 2 verres pour les femmes, soit au total 21 et 14 verres par semaine.

Mais, ces dernières années, des spécialistes ont découvert que **le risque de maladies** (comme le cancer...), même s'il est faible, **pouvait commencer dès le premier verre**.

Aujourd'hui, l'Institut National du Cancer encourage à **ne pas dépasser 10 verres par semaine pour les hommes comme pour les femmes**. Il conseille aussi de faire une pause, avec 1 à 2 jours sans boire d'alcool.