

# Repères de consommation : comment faire quand on boit trop ?

## Des repères de consommation à moindre risque pour la santé

Même à faible dose l'alcool a un impact négatif sur la santé (1).

Les experts réunis par Santé publique France et l'Institut national du Cancer ont proposé des repères de consommation qui permettent de limiter ces risques.

Ces repères sont :

- pas plus de 10 verres(2) par semaine
- maximum 2 verres par jour
- des jours sans boire d'alcool pendant la semaine

## Zéro alcool

Il existe des situations où il n'y a pas de « risque acceptable ». La recommandation est alors de ne pas boire d'alcool. C'est notamment le cas pour les femmes enceintes, les adolescents et les personnes souffrant de certaines maladies dont celles qui ont arrêté de boire parce qu'elles étaient alcoolo-dépendantes.

## Que faire lorsqu'on dépasse ces repères ?

Quand on consomme beaucoup d'alcool, quand on est dépendant à l'alcool il est très difficile voire impossible de ne pas dépasser ces niveaux de consommation. Comment faire ?

Se faire aider pour arrêter de boire ou pour réduire sa consommation est une bonne solution. Les équipes des [CSAPA](#) accueillent les personnes en difficulté avec l'alcool et les accompagnent dans leur souhait de réduire ou de stopper leur consommation d'alcool.

Mais quand on ne se sent pas prêt à faire cette démarche, d'autres pistes sont possibles.

Tout d'abord il peut être intéressant de savoir que toute [réduction de la consommation](#) diminue les risques pour sa santé. Certaines habitudes quotidiennes sont également bénéfiques : une nutrition variée et équilibrée, une activité physique régulière (marche à pied, vélo, nage ...). Il peut aussi être intéressant de prendre conscience des déclencheurs de l'envie de boire afin de mieux les esquiver.

**Alcool info Service reste à la disposition de tous pour en parler et donner les coordonnées de lieux ressource : 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).**

(1) Naassila M. Éditorial. [Alcool : un impact sur la santé, même à faibles doses.](#) Bull Epidemiol Hebd. 2019;(10-11):176-7.

(2) Les « verres » dont il est question ici sont des verres dits « standards », contenant 10 g d'alcool. Cela représente des quantités différenciées de liquide dans les verres en fonction du degré d'alcoolémie (par exemple 25cl de bière à 5° sont équivalents à 10 cl de vin à 12°).

**Articles en lien :**

[Pour une consommation à moindre risque](#)

[L'alcool c'est quoi ?](#) (présentation des verres standard)

[L'aide spécialisée](#) (présentation des centres ressources où l'on peut rencontrer des professionnels des addictions)