

3 QUESTIONS SUR LES REPÈRES DE CONSOMMATION D'ALCOOL

Bien pratiques mais pas très bien compris, les repères de consommation d'alcool vous permettent de boire de l'alcool en limitant les risques pour votre santé. Pourquoi proposer de telles recommandations ? Est-ce que vous êtes concerné ? Comment vous les approprier ?

Retrouvez nos réponses et devenez un expert de la consommation d'alcool à moindres risques.

Du 28 février au 20 mars Santé publique France lance une campagne d'information sur les risques liés à la consommation d'alcool et les repères pour une consommation à moindres risques pour la santé.

Si vous buvez de l'alcool et que vous souhaitez limiter les risques de cette consommation pour votre santé, vous pouvez ajuster votre consommation de la manière suivante :

- Boire au maximum 2 verres d'alcool* par jour
- Ne pas boire tous les jours
- Et ne pas dépasser 10 verres d'alcool par semaine

*Un verre d'alcool est un verre standard qui contient 10 grammes d'alcool pur. Consultez l'infographie de l'article Pour une consultation à moindre risque pour en savoir plus sur le verre standard.

POURQUOI CES RECOMMANDATIONS ?

La consommation d'alcool comporte des risques pour la santé. Ces risques sont limités si la consommation reste dans les repères ci-dessus et augmentent vite au-delà. C'est un groupe d'experts indépendants réunis par Santé publique France et l'Institut national du cancer qui a proposé les repères que nous connaissons aujourd'hui.

Les risques de la consommation d'alcool pour la santé sont rappelés dans le spot de la campagne :

FAIRE LE POINT SUR SA CONSOMMATION D'ALCOOL AVEC L'ALCOOMÈTRE

Attention les repères de consommation sont différents pour certaines personnes :

- **Les mineurs** : il est déconseillé de boire de l'alcool si on a moins de 18 ans. A l'adolescence les consommations d'alcool ont un impact négatif sur le cerveau et le développement.
- Il existe des repères de consommation différents **pour les personnes âgées** de plus de 65 ans car elles sont plus sensibles à l'alcool
- Il est recommandé aux **femmes enceintes** de ne pas boire d'alcool pendant la grossesse
- Certaines **maladies et traitements** nécessitent également de s'abstenir de boire de l'alcool. Renseignez-vous auprès de votre médecin.

COMMENT VOUS APPROPRIER CES REPÈRES ?

Chacun est libre de consommer de l'alcool ou pas, d'essayer de suivre ces repères ou non. Si vous souhaitez vous les approprier voici quelques conseils :

- **Observez votre consommation, notez vos verres et aussi les circonstances qui les entourent.** Il existe de nombreuses applications qui permettent de le faire mais un papier et un crayon suffisent. Vous pouvez aussi, comme l'a expérimenté le YouTubeur Fabien Olicard, le faire avec des amis et découvrir une semaine de consommation d'un seul coup d'œil
- **Identifiez :**
 - Les verres faciles à supprimer et ceux qui vous paraissent importants
 - Les personnes et circonstances qui vous incitent à boire
 - Les situations dans lesquelles vous ne ressentez pas l'envie de boire de l'alcool
- **Choisissez** une stratégie pour diminuer, vous pouvez notamment :
 - Enlever les verres faciles à supprimer
 - Choisir de voir plus les personnes avec lesquelles vous buvez sans excès.
 - Favoriser les activités qui vous évitent de boire
 - Diminuer progressivement, par paliers, sur plusieurs semaines
 - Remettre les compteurs à zéro en choisissant de ne pas boire pendant 1 mois à l'image de ce que propose l'opération Dry January

Et si vos habitudes sont bien ancrées et qu'il vous est difficile de boire en fonction des repères de consommation alors nous vous conseillons d'en parler pour faire le point. Nos forums ou notre chat ou notre ligne d'écoute (0 980 980 930, appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) sont à votre disposition.

ARTICLES EN LIEN :

Même à faible dose l'alcool présente des risques pour la santé

Pour une consommation à moindre risque

Je bois un peu tous les jours