

# ALCOOL-IN

## LA "BONNE SANTÉ" ? RIEN À VOIR AVEC L'ALCOOL !



### Et si nous changions nos habitudes lorsque nous trinquons ? Et si nous trinquons moins souvent avec l'alcool ?

Se souhaiter la « Bonne santé » lorsque nous trinquons c'est courant, surtout en début d'année. Cependant c'est une contradiction car **même bu à faibles doses** il est prouvé que l'alcool est responsable :

- de cancers
- d'accidents vasculaires cérébraux (AVC)
- de troubles du rythme cardiaque

## LA BONNE SANTÉ N'A RIEN À VOIR AVEC L'ALCOOL

Santé publique France lance une nouvelle campagne « **La bonne santé n'a rien avoir avec l'alcool** » qui nous invite à changer de regard sur nos habitudes et notre consommation d'alcool.

## LA BONNE SANTÉ N'A RIEN À VOIR AVEC L'ALCOOL

### CHANGER NOS REPRÉSENTATIONS

En France, l'alcool est largement associé au plaisir, à la convivialité et à la fête. Les occasions de boire sont nombreuses. Refuser un verre est parfois mal perçu.

**Il est pourtant responsable chaque année de 41 000 décès !**

Une information qui a du mal à passer auprès des Français pour lesquels l'alcool est au centre des convivialités.

### DES PISTES POUR CONCILIER CONVIVIALITÉ ET SANTÉ

Alors comment préserver sa santé sans renoncer pour autant au plaisir de faire la fête, de partager des moments de convivialité ? Voici quelques pistes pour réduire sa consommation d'alcool tout en passant des bons moments :

- valoriser les boissons sans alcool
- alterner boissons alcoolisées et boissons sans alcool
- boire lentement et l'estomac plein
- avoir une consommation à moindres risques pour sa santé en respectant les repères de consommation d'alcool

Et si vous tentiez aussi de faire une pause dans votre consommation d'alcool en relevant le défi de janvier ?

**Changeons nos réflexes, à commencer par cesser de dire « Santé ! » lorsque nous trinquons !**