

Ma consommation est-elle un problème ?

## **Je bois un peu tous les jours**

Chaque journée offre ses occasions de boire un verre. Que ce soit au cours du déjeuner, avec vos collègues ou vos clients, à l'occasion d'un pot d'entreprise, après le travail avec vos amis ou encore le soir en famille. On ne parle pas ici d'ivresse mais de partager ou de ponctuer certains moments de votre journée. L'alcool tient là un rôle à la fois social mais aussi relaxant.

### **Une consommation qui n'est pas sans risques**

Ce type de consommation peut vous paraître naturel. Pourtant, une personne qui consomme régulièrement plusieurs verres d'alcool par jour « sans y penser » s'expose à des risques.

En effet, la consommation quotidienne d'alcool, même si c'est "un peu", augmente le risque d'avoir certains cancers. Vous vous exposez également tous les jours un peu plus que la plupart des autres personnes à avoir un accident de la route ou du travail.

### **Comment limiter les risques ?**

Quelques gestes simples pourraient vous aider à limiter les risques. Sans pour autant refuser tout alcool au cours d'un repas, vous pouvez avoir à votre disposition un verre d'eau à côté de votre verre d'alcool. Boire à petites gorgées votre verre d'alcool conduit vos convives à moins vous resservir et vous permet de refuser plus facilement une autre « tournée ».

Le soir en famille après votre journée de travail, le sport, les sorties, les discussions sont de bons moyens pour vous détendre sans obligatoirement consommer de l'alcool.

Enfin, chaque semaine, il est important que vous vous attachiez à vous réserver plusieurs jours sans boire de l'alcool. C'est un très bon réflexe qui vous permet de mettre au repos votre organisme.

Si l'alcool peut se consommer sans y réfléchir, [les conséquences sur votre santé](#) peuvent pourtant être importantes. En prendre conscience et adopter quelques réflexes simples peut vous permettre de limiter les risques d'une consommation qui se serait banalisée.