

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### NOMBRE D'UNITÉ D'ALCOOL

---

Par **Profil supprimé** Posté le 03/01/2017 à 14h15

Bonjour,

Je lis souvent des post ou l'on parle de verre(s) d'alcool pour évoquer sa consommation mais pour être réellement conscient de ce que l'on consomme, il faut parler d'unité d'alcool : Norme OMS, 3 unités pour les hommes et 2 pour les femmes avec 1 jour d'abstinence par semaine. Voici un calculateur qui vous donneras une bonne vision de la consommation quotidienne : <http://www.2340.fr/calculateur-dua/>

### 8 RÉPONSES

---

**Moderateur** - 03/01/2017 à 17h04

Bonjour Crow,

J'aimerais apporter quelques précisions par rapport à ce que vous écrivez et au lien que vous donnez.

Une "unité d'alcool" c'est une quantité d'alcool qui représente 10g d'alcool pur (éthanol). Cette quantité varie en fonction de la teneur en alcool (le degré d'alcool) de la boisson considérée. Ainsi, pour atteindre les 10g d'alcool il faut environ 10 cl de vin à 12°, 25 cl de bière à 5°, 7cl d'apéritif à 18° et 2,5 cl d'alcool fort (40° ou + ). Nous expliquons cela dans notre article "L'alcool c'est quoi ?" que vous trouverez ici : <http://www.alcool-info-service.fr...ol/boissons-alcoolisees/verre-alcool>

Si la question de la quantité d'alcool est une question très importante car elle est corrélée en effet aux risques pris pour la santé, il faut savoir cependant que les recommandations de l'OMS ne sont pas de boire 3 unités pour les hommes, 2 pour les femmes, etc. La vraie recommandation de l'OMS c'est "Moins c'est mieux", c'est-à-dire de boire le moins possible. Les seuils que vous citez sont des seuils à l'intention des professionnels et destinés à repérer les consommateurs les plus à risque. Nous expliquons cela dans notre article "Pour une consommation à moindre risque" : <http://www.alcool-info-service.fr...mmation-alcool/consommation-a-risque>

Retenez notamment qu'il n'y a pas de consommation d'alcool sans risques et que la science a désormais établi que même une consommation d'un verre par jour engendrait un plus grand risque d'avoir certains cancers par rapport à une personne qui ne boit pas.

Enfin, le lien que vous donnez et le slogan 2340 relayé par ce site ne sont pas neutres ! Il s'agit d'un lien venant d'un site créé par les producteurs d'alcool qui tend à légitimer les consommations "raisonnables" d'alcool.

Vous auriez pourtant pu, pour évaluer votre consommation, vous tourner vers l'alcomètre présente sur notre site :

[http://www.alcool-info-service.fr/evaluer/etape\\_1](http://www.alcool-info-service.fr/evaluer/etape_1) 😊

Bien cordialement,

le modérateur.

---

**Profil supprimé** - 03/01/2017 à 17h23

Je suis bien évidemment d'accord avec vous, je voulais simplement souligner que raisonner en terme de verres peut être trompeur.

---

**Profil supprimé** - 03/01/2017 à 20h32

Bonjour,

C est marrant ca, les doses de consommations raisonnables des alcooliers sont les doses a risques de l oms..

Et c est nous les "malades"! 😊

J en profite pour feliciter votre travail modérateur, et bonne annee 😊

---

**Moderateur** - 04/01/2017 à 10h38

Bonne Année Flo66,

Merci pour vos vœux ! J'en profite à mon tour pour vous remercier du soutien que vous apportez ici aux personnes qui essayent d'arrêter. Vos connaissances et vos explications sont très intéressantes et, j'en suis sûr, utile à la communauté. Alors un grand MERCI



Cordialement,

le modérateur.

---

### Profil supprimé - 04/01/2017 à 14h09

Pour pouvoir définir un problème, il faut avoir un référentiel.

Référentiel Verre :

Proposition 1 : "Je bois 2 verres par jour" (verre à bière de 25 cl remplis d'alcool à 45° c).

Proposition 2 : "Je bois 3 verres par jour" (verre normal de 10 cl remplis d'alcool à 4.2° c).

donc en suivant la logique du verre, j'ai plus de chance d'avoir des problèmes de santé mentale et physique avec la proposition 2 qu'avec la proposition 1?.

Référentiel Unité d'alcool :

un unité d'alcool reste une unité d'alcool et ce, quelque soit l'alcool, le verre etc etc ....

C'est simplement à cela que je voulais en venir. Beaucoup de gens se disent ; "je ne bois que 3 verre, donc je n'ai pas de soucis avec l'alcool". ce qui est faux. je pense aussi que les consommations à problèmes sont largement sous estimées en France.

Enfin je ne savais pas que le site dont j'ai donné le lien est un truc de vendeur d'alcool. j'ai donné un lien sur la page du calculateur et non pas sur la page d'accueil.

---

### Profil supprimé - 04/01/2017 à 17h26

Bonjour Crow,

Oui vous avez raison, et cela montre le vice de tout ce qui concerne l'alcool en matière de communication.

"L'abus d'alcool est dangereux pour la santé" ben non l'alcool est dangereux pour la santé, par exemple.

J'irai aussi plus loin que vous, consommer tous les jours, même peu, peut entraîner une dépendance. Et un des problèmes c'est que peu de gens qui consomment ont conscience de consommer une drogue. Alors ces prises sont faites sans recul, on est dans la norme. Ben oui mais la norme pour le coup c'est une consommation de drogué. Alors oui le nombre de consommations est largement sous-estimé. Déjà faut pouvoir être en manque pour se rendre compte que ça va pas trop. Et être en manque c'est pas évident en France, quand on veut de l'alcool on en a facilement 😊 J'avais parlé déjà de ce petit test: demander à votre entourage, au boulot, de passer une semaine à 0 alcool. Regarder le nombre de personnes qui vont vouloir essayer, ça donne une idée du rapport à l'alcool chez nous. Mais bon ça évolue tout doucement quand même...

Avez-vous vous-même arrêté ou êtes-vous proche de ce problème pour avoir cette réflexion sur l'alcool? Si c'est pas indiscret hein, y a pas d'obligation de réponse 😊

Moderateur... heu... merci 😊

---

### Profil supprimé - 05/01/2017 à 13h31

bonjour,

j'ai pendant quelques temps été un buveur (ce que moi je considère comme "buveur" 1 litre de bière à 4.2°, l'équivalent de 3.6 verre 10 cl de vin à 12°) et je suis en train d'arrêter complètement. J'en suis à une bière (33 cl, 4.2°) tout les deux jours et je me rends compte que ce n'est pas si facile (pas compliqué non plus mais pas si facile). Le moyen que j'ai trouvé pour pallier à ce léger manque est de comprendre le phénomène du sevrage. Comme la cigarette, première tentative (1 semaine), je me suis ensuite bien renseigné sur les symptômes du sevrage et 1 mois plus tard, j'ai arrêté définitivement. Pour l'alcool je me dis aussi que je suis tombé dépendant avec 3.4 unité d'alcool par jour donc pas mal de gens le sont. Ma morphologie n'est pas différente de celle des autres.

---

### Profil supprimé - 06/01/2017 à 19h55

Bonjour,

Je pense que vous avez un regard assez rare sur votre consommation, et c'est bien pour vous, réagir vite évite pas mal de lourds problèmes. Portez ce message autour de vous, c'est pas évident mais vous en aiderez peut-être certains à prendre conscience...

Et bon courage 😊

---