

FAITES VOTRE BILAN !

Il est parfois difficile d'admettre – voire simplement d'être conscient – que notre consommation d'alcool est excessive. Voici une méthode simple pour l'évaluer... et en tirer les conséquences qui s'imposent.

- 1. Pendant une semaine**, notez tout ce que vous avez bu : bières, apéritifs, vin, digestifs... quel que soit le moment de la journée.
- 2. Convertissez** ces consommations en « unités d'alcool » (voir ci-dessous).
- 3. Additionnez** ces unités d'alcool.
- 4. Si le total de la semaine** est supérieur à 14 unités pour une femme ou 21 unités pour un homme, et qu'il s'agit d'une semaine classique en termes de consommation d'alcool, votre santé est en danger. Un médecin pourra vous conseiller et vous aider.

UNITÉS D'ALCOOL

L'unité d'alcool sert à évaluer la quantité d'alcool pur présente dans tous les types d'alcools pour pouvoir les comparer et les additionner.

Une unité d'alcool dans :

- un verre de vin
- un verre de porto
- une coupe de champagne
- un demi de bière
- un verre de whisky
- un verre de pastis

Dans une bouteille :

- bouteille de vin (12°, 75 cl) : 7 unités
- bouteille de bière (5°, 25 cl) : 1 unité
- canette de bière (5°, 33 cl) : 1,5 unité
- canette de bière (10°, 50 cl) : 4 unités
- bouteille de champagne (12°, 75 cl) : 7 unités
- bouteille de porto (20°, 75 cl) : 12 unités
- bouteille de whisky (40°, 70 cl) : 22 unités
- bouteille de pastis (45°, 70 cl) : 25 unités
- bouteille de digestif (40°, 70 cl) : 22 unités

Avec la Mutualité Française, la santé avance !

Premier mouvement social du pays, La Mutualité Française fédère la quasi-totalité des mutuelles santé en France qui protègent plus de 36 millions de personnes. Depuis toujours, elle se bat pour élever le niveau de protection sociale et améliorer la santé de la population.

Des mutuelles solidaires

Face aux aléas de la vie, ces « vraies » mutuelles développent la **solidarité, l'entraide et la prévoyance** en réponse aux besoins de leurs adhérents et de leur famille. **Ce sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.**

De plus, la Mutualité Française défend le droit à l'accès aux soins de qualité pour tous. C'est pourquoi les mutuelles ne pratiquent ni sélection ni discrimination pour y adhérer.

Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement s'engagent pour votre santé

Acteurs essentiels dans le domaine de la santé, les mutuelles de la Mutualité Française assurent à leurs adhérents des prestations de qualité, au meilleur coût. Elles gèrent près de 2 000 services mutualistes de soins et d'accompagnement répartis dans toute la France. Forte du plus gros réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble des cliniques, des centres de santé, des centres dentaires ou d'optique, des services de soins aux personnes âgées et handicapées, la Mutualité Française possède toute la légitimité et l'indépendance nécessaires à la diffusion de conseils santé.

Retrouvez les conseils santé de la Mutualité Française dans l'émission "La santé d'abord", en partenariat avec France Télévision et l'Assurance Maladie sur : www.mutualite.fr



Faites confiance à de vraies mutuelles

Mieux me protéger de l'alcool



L'alcool est une drogue. Avec tous les dangers de la toxicomanie : dépendance, effets physiques, psychologiques et sociaux. Des risques largement sous-estimés, puisqu'en France, l'alcool provoque, directement ou indirectement, 50 000 décès par an.

➔ L'alcool dans l'organisme

L'alcool n'est pas digéré par l'organisme. Toutes les boissons alcoolisées contiennent de l'éthanol, une molécule de petite taille qui pénètre directement dans le système sanguin depuis le système digestif. Elle se propage alors dans tout l'organisme et, en particulier, vers des organes très vascularisés : cerveau, foie, poumons.

Les risques immédiats

À court terme, à une dose inférieure à 0,50 g/l (2 ou 3 verres), l'alcool lève les inhibitions. À des doses supérieures, il provoque un état d'ivresse et peut entraîner des troubles digestifs, des nausées, des vomissements. La diminution de la vigilance, la perte de contrôle et la somnolence qui en sont des conséquences inévitables peuvent mener à des situations dangereuses.

La toxicité à long terme

L'alcool provoque des troubles dans divers organes. Ils persistent plusieurs mois, voire plusieurs années après le sevrage.

Le danger des mélanges

Associée à des médicaments ou à des drogues, une seule dose d'alcool, même faible, peut avoir des conséquences néfastes immédiates.

➔ Des pathologies associées à l'alcool

Maladies cardio-vasculaires

L'alcool fragilise le muscle cardiaque et augmente les risques d'hypertension artérielle.

Maladies du système nerveux et troubles psychiques

Perte de mémoire, anxiété, dépression ou insomnie peuvent dériver de la consommation d'alcool, en particulier chez des personnes psychologiquement vulnérables.

Cancers et cirrhose

Sur 23 000 décès directement liés à l'alcool en 1998, 51 % étaient dus aux cancers des voies aérodigestives supérieures (bouche, langue, pharynx, larynx, œsophage) et 38 % à des cirrhoses.

Syndrome d'alcoolisation fœtale

L'éthanol franchit facilement la barrière placentaire : quand la mère boit, le fœtus aussi. Retard de croissance, handicaps mentaux et physiques se rencontrent alors souvent.

➔ Des problèmes sociaux

Insécurité routière

L'alcool est lié à plus d'1/3 des accidents mortels et à 1/6^e des accidents corporels... Soit 2 700 morts par an.

Violence et perte de contrôle

La consommation excessive rend agressif et violent. Elle est souvent impliquée dans des actes de violence familiale, dans des délits, ou des passages à l'acte : agressions sexuelles, suicides, homicides. Malgré son image sociale, l'alcool exclut. Il fragilise les relations familiales, amicales et professionnelles.



➔ Évaluer sa dépendance

Une dépendance à l'alcool est probable si vous répondez affirmativement à deux questions (test DETA):

1. Avez-vous **Déjà** ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
2. Votre **Entourage** vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez **Trop** ?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'**Alcool** dès le matin pour vous sentir en forme ?



➔ À qui s'adresser ?

- **Votre médecin**

- **Centres de cure ambulatoire en alcoologie :**

100 000 personnes sont prises en charge chaque année dans ces 230 centres, depuis l'évaluation jusqu'à la réinsertion sociale, et l'aide au sevrage.

- **Associations d'anciens buveurs :** pour le buveur et ses proches.

POUR EN SAVOIR +

➔ **Guide pratique pour faire le point sur votre consommation d'alcool**

Édité par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, ce guide gratuit aide à évaluer la dangerosité de vos habitudes. Disponible sur www.inpes.sante.fr, ou au 01 41 33 33 33.

➔ **Association nationale de prévention de l'alcoolisme**

Cette association pourra vous donner des renseignements ou les coordonnées de centres d'alcoologie dans votre département. 01 42 33 51 04, www.anpa.asso.fr.

➔ **Drogues Alcool Tabac info Service**

Au 113, service téléphonique 24h/24, anonyme et gratuit.