

Je fais rire tous mes copains

C'est moi le roi de la fête

Je dépasse les limites

Plus personne ne veut me voir



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

L'alcool ça commence bien
et ça finit souvent mal.



www.gouv.nc



GOUVERNEMENT DE LA
NOUVELLE-CALÉDONIE

© 2015 France 3

Apprenez
à connaître
vos limites

avec l'alcool



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

L'alcool ça commence bien
et ça finit souvent mal.



www.gouv.nc



GOUVERNEMENT DE LA
NOUVELLE-CALÉDONIE

L'alcool... ... le saviez-vous ?

Quelques repères :

Un verre standard = 1 unité d'alcool
IL Y A LA MÊME QUANTITÉ D'ALCOOL
DANS CHACUN DE CES VERRES



un verre de bière de 25 cl



un verre de vin de 10 cl



un verre de champagne
de 10 cl



un verre de whisky
ou de pastis de 3 cl



un verre de digestif de 3 cl

Il faut environ 1 heure pour éliminer l'alcool contenu dans une seule unité d'alcool (variable selon le sexe et la corpulence de la personne).

Le taux d'alcoolémie

C'est la quantité d'alcool présente dans le sang. il est interdit de conduire un véhicule avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,5 gramme par litre de sang (0,25 mg d'alcool / litre d'air expiré). Ce taux correspond à 2 à 3 unités d'alcool consommées en une seule fois.

Quels sont les seuils à ne pas dépasser ?



Pour les femmes **2 verres par jour**



Pour les hommes **3 verres par jour**



Pour les consommations occasionnelles : **pas plus de 4 verres**



Zéro alcool pour les femmes enceintes

Dans quels cas ne doit-on pas boire d'alcool ?



- Quand on conduit
- Quand on est enfant
- Quand on travaille
- Quand on est malade
- Quand on prend des médicaments
- Quand on est enceinte



Chez la femme enceinte : augmentation des risques de malformations du fœtus. Pour en savoir plus, consultez notre brochure « Les femmes enceintes et l'alcool ».

On peut tous choisir de boire de façon réfléchie, c'est à dire :

- Boire lentement, en prenant le plaisir de déguster.
- Manger en buvant pour ralentir les effets de l'alcool.
- Limiter nos consommations en les espaçant.

> TEST

Enfin, avec l'alcool, vous en êtes où ?

Répondez spontanément aux questions suivantes.
(cochez la réponse)

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ? OUI NON
- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ? OUI NON
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ? OUI NON
- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ? OUI NON

Si vous avez coché deux "oui" ou plus, votre consommation d'alcool présente vraisemblablement des risques pour votre santé. Parlez-en à votre médecin traitant.

Pris à fortes doses et trop rapidement, l'alcool peut provoquer un coma éthylique.

