



LES RECOMMANDATIONS POUR RÉDUIRE L'IMPACT DE

L'ALCOOL

DEUXIÈME FACTEUR DE RISQUE ÉVITABLE DE CANCER.
LA CONSOMMATION D'ALCOOL PROVOQUE CHAQUE ANNÉE
EN FRANCE 41 000 DÉCÈS.

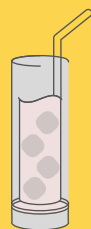
COMMENT LIMITER SA CONSOMMATION ?

- RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ALCOOL DÈS QUE L'OCCASION SE PRÉSENTE
- AVOIR PLUSIEURS JOURS DANS LA SEMAINE SANS CONSOMMATION
- NE PAS BOIRE PLUS DE 2 DOSES DE VERRES D'ALCOOL PAR JOUR
- NE PAS CONSOMMER PLUS DE 10 VERRES PAR SEMAINE

QUELQUES REPÈRES :



BALLON DE VIN
12° (10 CL)



VERRE DE
PASTIS 45°
(2,5 CL)



VERRE DE
WHISKY 40°
(3 CL)



COUPE DE
CHAMPAGNE 12°
(10 CL)



VERRE
D'APÉRITIF 18°
(7 CL)



DEMI BIÈRE 5°
(25 CL)



1 VERRE D'ALCOOL MET ENVIRON 1H30 À ÊTRE ÉLIMINÉ PAR L'ORGANISME
QUELQUE SOIT LA STRATÉGIE UTILISÉE.

**Vous souhaitez être soutenu dans votre démarche d'arrêt à l'alcool? Consultez
votre médecin traitant ou connectez vous sur www.alcool-info-service.fr**

L'ALCOOL EST UNE DROGUE.

LIMITONS OU ARRÊTONS ENSEMBLE SA CONSOMMATION.

