

Recommandations

- Limiter la consommation à 2 verres d'alcool par jour maximum
- Eviter de boire plus de 10 verres par semaine
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation
- Zéro verre pendant la grossesse
- Eviter toute consommation lors de prise de médicaments
- Eviter les mélanges d'alcool et autres substances (médicaments, drogues illicites, cannabis, etc.)

Retrouvez-nous :

La Ligue Contre le Cancer -
Comité du Gard
115 allée Norbert Wiener
BP 80027
30 023 Nîmes
04 66 67 39 17

cd30@ligue-cancer.net



GARD

LIMITONS OU ARRÊTONS
ENSEMBLE LA
CONSOMMATION D'

Alcool

L'alcool c'est quoi?

L'alcool est une boisson contenant de l'éthanol.

Sa consommation modifie nos comportements et perceptions, c'est donc un produit psychoactif.

QUELS SONT LES DOSAGES?



Les effets de l'alcool sont rapides, d'autant plus lorsque la personne est à jeûn.

De façon générale, nous avons besoin de 2h pour éliminer l'équivalent d'un verre d'alcool.

ALCOOL & SANTÉ

La consommation d'alcool est responsable de plus de 200 maladies et atteintes diverses dont le cancer.

Il est le deuxième facteur de risque modifiable de cancer.

Sa consommation rend dépendant par son pouvoir addictif.

L'alcool a un effet sur notre santé dès le premier verre !

LA DÉSHYDRATATION

La consommation d'alcool crée une déshydratation. En effet, l'alcool a un effet diurétique, il nous fait uriner davantage



Pour chaque verre consommé, nous perdons 25 cl d'eau. Soit 1L d'eau au bout de 4 verres d'alcool.

C'est d'ailleurs cette déshydratation qui nous crée des maux de tête et la gueule de bois du lendemain. Pour palier à cet effet, le seul remède : boire beaucoup d'eau entre chaque verre.

ALCOOL ET PRISE DE POIDS

Pour chaque gramme d'alcool consommé, nous ingérons 7 kcalories. Soit, pour un verre standard nous avons systématiquement 70 kcalories ingérées, sans compter la présence de sucre.

L'alcool favorise l'accumulation de graisses, notamment au niveau de la ceinture abdominale car l'alcool est plus rapidement brûlé par l'organisme que les graisses. Sa consommation freine donc l'élimination des graisses.

De plus, l'alcool donne faim. Il augmente l'appétit engendrant ainsi les grignotages .

