

RESAPSAD

RESAPSAD

Réseau Sud Aquitain des Professionnels de Soins en Addictologie

Les recommandations de l'OMS

Pas plus de quatre verres standards en une seule occasion (un dîner, une soirée)
Pour les femmes : pas plus de 14 verres standard par semaine (deux par jour en moyenne)
Pour les hommes : pas plus de 21 verres standard par semaine (trois par jour en moyenne)
Au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée

Aucune consommation d'alcool dans les circonstances suivantes :

- l'enfance, la grossesse
- conduite véhicule ou une machine dangereuse
- responsabilités qui nécessitent un niveau élevé de vigilance, des gestes précis ou des réflexes rapides (maintenir l'ordre, assurer la sécurité d'une personne ou d'un groupe, effectuer une opération chirurgicale...)
- prise conjointe de certains médicaments (bien lire les notices).

La limite de consommation au-delà de laquelle les risques l'emportent (largement) sur les bénéfices se situe aux alentours de **2 verres par jour pour les femmes (20 grammes d'alcool pur), et de 3 verres par jour pour les hommes (30 grammes d'alcool pur).**

Au-delà de cette limite, le patient prend des risques pour sa santé : augmentation des risques cardiovasculaires (HTA, AVC..) et du risque cancéreux des VADS

De quelle quantité parle-t-on ?

En fait, il existe la même quantité d'alcool dans un verre standard dit « de bar », soit 10 grammes d'alcool pur.

1 verre standard (dose de bar) = 10 g d'alcool



Une bouteille de vin (75 cl) contient 8 verres standards
Une bouteille de whisky (70 cl) contient environ 22 verres standards
Une canette de bière à 8,6° ou 10° représente 4 verres standards