

## 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, vins, 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** 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 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 38 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

Les mutuelles sont des sociétés de personnes (et non de capitaux) à but non lucratif, dont les adhérents élisent les responsables.

Au sein de la Mutualité Française, elles défendent le droit d'accès aux soins de qualité pour tous et ne pratiquent ni sélection ni discrimination. Prévention, accompagnement tout au long de la vie, orientation vers des soins de qualité...

Face aux aléas de la vie, les mutuelles se mobilisent pour répondre aux besoins de santé de leurs adhérents et de leur famille.

### Écoute, Qualité, Innovation, Solidarité : 2 000 services de soins et d'accompagnement mutualistes 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 2 000 services de soins et d'accompagnement, répartis dans toute la France. Forte du premier réseau sanitaire et social du pays, qui rassemble cliniques, centres de santé, centres dentaires, centres d'optique, centres d'audition, pharmacies, établissements pour personnes âgées et handicapées, crèches... 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 sur : [www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)



Mutualité Française, la santé en toute confiance

## Mieux se protéger de l'alcool



[www.mutualite.fr](http://www.mutualite.fr)

**L'alcool peut devenir une drogue, générer une dépendance forte et des dommages psychologiques, physiques et sociaux. L'alcool tue chaque année, directement ou indirectement, 45 000 personnes en France et on compte 5 millions de consommateurs excessifs. N'hésitez pas, parlez-en à votre médecin.**

## ➔ L'alcool dans l'organisme

L'alcool (éthanol) passe directement du tube digestif aux vaisseaux sanguins. Il se propage partout dans l'organisme et en particulier dans des organes très vascularisés : cerveau, foie, poumons.

### Les risques immédiats

À court terme, à une dose inférieure à 0,5 g/l (2 verres standard), l'alcool désinhibe, diminue la vigilance et entraîne une perte du contrôle de soi, ce qui peut amener à des situations dangereuses. À des doses supérieures, l'alcool provoque un état d'ivresse et peut entraîner nausées et vomissements.

### La toxicité à long terme

L'alcool, consommé régulièrement en excès, provoque des troubles dans divers organes. Ils ne sont reconnus que tardivement par le consommateur et/ou son entourage.

### Le danger des mélanges

Associée à des médicaments ou à d'autres produits psychotropes, une seule dose d'alcool, même faible, peut avoir des conséquences néfastes immédiates. Mélangé à une boisson sucrée (soda ou jus de fruit), l'alcool passe inaperçu au goût : il n'en est pas moins présent et d'autant plus dangereux.

## ➔ Les maladies liées à l'alcool

### Maladies cardio-vasculaires

L'alcool fragilise le muscle cardiaque et augmente le risque d'hypertension artérielle et d'accidents vasculaires cérébraux.

### Maladies du système nerveux et troubles psychiques

L'alcool peut induire pertes de mémoire, anxiété, dépression, insomnie mais aussi des troubles du comportement ou des fonctions intellectuelles. L'alcool est aussi responsable de psychoses alcooliques pouvant entraîner la mort.

### Cancers

La consommation excessive d'alcool est un facteur de risque reconnu du développement de nombreux cancers, notamment du foie et des voies aérodigestives supérieures (bouche, langue, pharynx, œsophage).

### Syndrome d'alcoolisation fœtale

L'éthanol franchit la barrière placentaire. Chez une femme enceinte, une consommation d'alcool, même rare et faible, peut entraîner retard de croissance, anomalies neurologiques et morphologiques du crâne et du visage du bébé. Durant la grossesse, c'est donc le zéro alcool qui prévaut.

## ➔ Un facteur d'insécurité

### Sur la route : la première cause d'accident mortel

L'alcool diminue la vigilance et a un effet désinhibant qui conduit à des prises de risque au volant. En 2006, un quart des décès de la route était ainsi imputable à l'alcool.

### En société : violence et perte de contrôle

L'alcool est souvent en cause dans les actes de violence familiale, les délits ou les passages à l'acte : agression sexuelle, suicide, homicide. Les troubles du comportement liés à l'alcool fragilisent les relations amicales, familiales et professionnelles et désocialisent les personnes dépendantes.



## ➔ Évaluer sa dépendance

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

- 1- Avez-vous déjà ressenti le besoin de **D**iminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
- 2- Votre **E**ntourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
- 3- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez **T**rop ?
- 4- Avez-vous déjà eu besoin d'**A**lcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

## ➔ À qui s'adresser ?

- **Votre médecin traitant**
- **Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA)** : liste disponible sur [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)
- **Associations d'anciens buveurs** : pour le buveur et ses proches.



## POUR EN SAVOIR +

### ➔ Écoute Alcool

0 811 91 30 30 (prix d'un appel local, 7j/7, de 14 h à 2 h) vous permet de poser des questions et d'obtenir une écoute et une aide.

### ➔ Le site Internet de la Mission interministérielle contre les drogues et la toxicomanie (Mildt) propose un forum d'échanges alcool-famille et la liste des groupes de parole et de lieux d'accueil partout en France : [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr)

### ➔ L'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie (ANPAA) délivre de nombreux conseils, informations et contacts : [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr) – Tél. : 01 42 33 51 04.