



## Directives de consommation d'alcool à faible risque

**0** **Ne pas boire** = la meilleure façon de réduire les risques de problèmes liés à l'alcool

**2** Ne pas boire plus de **2 verres standard** dans une seule journée

**9** **Femmes** : un maximum de **9 verres standard** par semaine

**14** **Hommes** : un maximum de **14 verres standard** par semaine

**1 verre standard = 13,6 g d'alcool =**

**vin**



142 ml (5 oz)  
de vin  
(12 % d'alcool)

**spiritueux**



43 ml (1,5 oz)  
de spiritueux  
(40 % d'alcool)

**bière**



341 ml (12 oz)  
de bière ordinaire  
(5 % d'alcool)

ou

ou

Les bières fortes et les coolers contiennent plus d'alcool qu'un verre standard.

- Si vous ne buvez pas, ne commencez pas à prendre de l'alcool pour des raisons de santé.
- Si vous buvez de l'alcool, évitez de vous enivrer.
- Attendez au moins une heure avant de reprendre une boisson.
- Mangez quelque chose. Choisissez des boissons non alcoolisées, par ex. de l'eau, des boissons gazeuses ou des jus de fruits.

*réduire les risques, c'est protéger sa vie*

## L'alcool et votre cœur – Faites le test

**Vous croyez en savoir long sur l'alcool et la santé de votre cœur ? Faites le test et vous verrez...**

- 1** Les effets bénéfiques de l'alcool sur la santé s'appliquent principalement aux personnes de plus de 45 ans.  Vrai  Faux
- 2** Les directives de consommation d'alcool à faible risque recommandent des maximums différents par semaine pour les hommes et pour les femmes.  Vrai  Faux
- 3** Les directives de consommation d'alcool à faible risque recommandent aux adultes en bonne santé de ne pas consommer plus de 2 verres standard dans une seule journée.  Vrai  Faux
- 4** Si vous desirez réduire vos risques d'avoir une maladie du cœur, buvez du vin rouge.  Vrai  Faux

### RÉPONSES :

- 1 VRAI** Les effets bénéfiques de l'alcool pour la santé s'appliquent principalement aux personnes de plus de 45 ans. Dans la plupart des cas, un verre de bière, de vin ou de spiritueux tous les deux jours suffit. Chez les jeunes, le taux de maladies du cœur est bas, mais celui des blessures et des décès liés à la consommation d'alcool est élevé. Les jeunes ne devraient donc pas se mettre à consommer de l'alcool ou davantage d'alcool pour améliorer la santé de leur cœur.
- 2 VRAI** Chez les hommes, le risque de décès augmente lorsqu'ils consomment plus de 14 verres par semaine. Les femmes qui consomment plus de 9 verres par semaine ont des taux plus élevés de cancer et d'autres problèmes que les femmes qui boivent moins.
- 3 VRAI** Boire plus de 2 verres par jour augmente la possibilité de blessures causées par des chutes, des accidents de voiture et des actes de violence. Une journée de grande consommation d'alcool peut également faire monter la tension artérielle et augmenter les risques d'accident vasculaire cérébral.
- 4 FAUX** Ce n'est pas le genre de consommation que vous prenez qui importe, c'est l'alcool contenu dans la bière, le vin ou le spiritueux qui peut réduire le risque de crise cardiaque. Mais l'alcool, même bu en petite quantité, n'est pas pour tout le monde. Si vous desirez améliorer votre santé, il vaut mieux manger plus sainement, faire davantage d'exercice et cesser de fumer, plutôt que de vous mettre à boire ou à boire plus.

**Les directives de consommation d'alcool à faible risque ne s'appliquent pas à tout le monde. Certaines personnes ne devraient pas boire du tout ou devraient boire moins que ce qui est recommandé dans les directives ci-dessus pour des raisons de santé, de sécurité ou juridiques. Pour de plus amples renseignements, composez le 1 800 463-6273 ou consultez le site Web : [www.lrdg.net](http://www.lrdg.net)**