

RECOMMANDATIONS RELATIVES À LA CONSOMMATION D'ALCOOL



1

La vie la plus saine se passe
totalement d'alcool et il existe
de plus en plus d'alternatives
sans alcool.

Les études scientifiques montrent qu'aucune quantité d'alcool n'est saine ou bénéfique pour la santé. On ne connaît pas non plus de seuil en dessous duquel la consommation d'alcool serait sans danger. Et le verre de vin quotidien prétendument bon pour la santé ou qui prolonge la vie n'existe pas. Au contraire, même de petites quantités d'alcool sont nocives et peuvent entraîner des maladies.

2

Boire moins d'alcool
est toujours préférable.

Plus on boit d'alcool, plus on risque de tomber malade. Boire moins réduit le risque de maladie, d'accident, de violence et de mort prématurée.

3

Si tu bois de l'alcool,
bois lentement | bois aussi
beaucoup d'eau ou d'autres boissons
non alcoolisées | mange avant et
pendant la consommation | prévois
plusieurs jours sans boire par
semaine | contrôle la quantité que
tu bois | fixe-toi comme objectif une
quantité moindre.

Certaines habitudes de consommation sont moins nocives que d'autres pour l'organisme. En revanche, elles ne protègent pas contre les effets de l'alcool, tels que la modification des perceptions.

4

**Ne bois pas d'alcool
si tu es enceinte ou si tu allaites,
ou si tu es en pleine adolescence.**

Il y a des circonstances particulières et des moments dans la vie où la consommation d'alcool est plus dangereuse.

5

**Ne bois pas d'alcool,
au volant d'un véhicule | si tu utilises
des machines et des outils | si tu fais
des activités physiques intenses ou
dangereuses | pendant et après le
sport | si tu prends des médicaments
ou des drogues | si tu es responsable
de la sécurité d'autres personnes | si tu
as des décisions importantes à
prendre | en cas de sensation de
chaleur.**

L'alcool altère la perception, entraîne un excès de confiance et des réactions plus lentes.

6

**Lorsque tu bois,
fais attention à ton entourage.**

Les adultes sont des modèles, surtout pour les enfants et les jeunes. Cela vaut également pour la consommation d'alcool. Il est donc important de connaître et de comprendre les effets de la consommation d'alcool et d'agir en conséquence afin de protéger la santé et le bien-être de tous.



Plus d'informations sur nos
recommandations et contacts:
www.croixbleue.ch/recommandation