



Prévention et Modération



Règle n°1 : Les repères vous respecterez

Confinement ou pas confinement, la règle est simple : maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours !

Concrètement il est recommandé de ne pas consommer plus de 2 verres par jour, d'avoir au moins 2 jours dans la semaine sans consommation et de ne pas dépasser 10 verres par semaine.



Règle n°2 : Les équivalences vous connaissez

Toutes les boissons alcoolisées, aux doses couramment servies dans les cafés ou les bars, contiennent environ la même quantité d'alcool. Attention, à la maison les verres sont souvent plus remplis !

UN VERRE STANDARD (OU 1 UNITÉ D'ALCOOL) C'EST 10G D'ALCOOL PUR

	=		=		=		=		=	
Ballon de vin 12° (10cl)		Verre de whisky 40° (2,5cl)		Verre de pastis 45° (2,5cl)		Coupe de vin mousseux 12° (10cl)		Verre d'apéritif 18° (7cl)		Demi de bière 5° (25cl)



Prévention et Modération



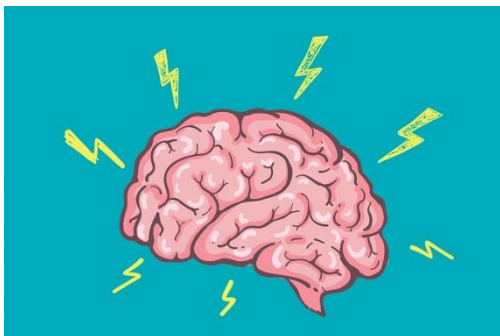
Règles n°3 : Dès la conception vous vous absteniez

Il est recommandé aux femmes enceintes de s'abstenir de toute consommation d'alcool durant leur grossesse et pendant l'allaitement. Cela est vrai dès la conception donc, si vous souhaitez mettre à profit le confinement pour mettre en route le petit dernier, c'est zéro alcool !



Règle n°4 : Les adolescents vous protégerez

Les enfants et les adolescents, dont le processus de développement et de maturation du cerveau n'est pas achevé, ne devraient pas consommer d'alcool. Les autoriser à consommer des boissons alcoolisées durant le confinement n'est vraiment pas une bonne idée !





Prévention et Modération



Règle n°5 : Les activités à risque vous éviterez

Profiter du confinement pour réparer le toit, élaguer le chêne du jardin ou repeindre le plafond du salon ? Pourquoi pas mais attention aux accidents !

Le mieux est de ne pas consommer du tout d'alcool avant d'effectuer des tâches potentiellement dangereuses ou exigeant une grande concentration.

Attention, une consommation excessive peut également affecter votre vigilance quant au respect des gestes barrières ou de distanciation sociale. Restez toujours attentifs pour vous protéger et protéger les autres.



Règle n°6 : Votre consommation vous maîtriserez

Tout est question d'équilibre. Il est important en période de confinement de maintenir une activité physique, préserver des liens sociaux, manger équilibré, mais aussi se faire plaisir et conserver autant qu'il est possible des moments de partage et de convivialité.

Si l'on fait le choix de consommer des boissons alcoolisées, l'important est de respecter les conseils 1 à 5.

En revanche le confinement peut révéler ou aggraver une difficulté à maîtriser sa consommation. Dans ce cas il est toujours utile de solliciter le service d'aide à distance alcool-info-service, qui reste actif pour répondre aux questions et orienter les personnes en difficulté.

<https://www.alcool-info-service.fr>

Tel : 0980 980 930 (de 8h à 2h, appel non surtaxé)

