

**des risques** pour votre santé :

**3 VERRES** par jour  
en moyenne  
pour les **HOMMES**

**L'ALCOOL**  
PAS BESOIN D'ETRE IVRE  
POUR EN MOURIR



PRÉVENIR  
CONSEILLER  
FACILITER  
FINANCER

l'Assurance Maladie

PLUS ON EN FAIT POUR LA SANTÉ, MIEUX VOUS VOUS PORTEZ.

Et vous, avec l'alcool,  
vous en êtes où ?

Pour en parler :

- votre médecin généraliste
- Drogues, Alcool, Tabac Info Service : 113  
(appel anonyme et gratuit)

Pour s'informer :

- [www.anpa.asso.fr](http://www.anpa.asso.fr)
- [www.cnamts.fr](http://www.cnamts.fr)
- [www.cfes.sante.fr](http://www.cfes.sante.fr)



09 01538 DE BBDO Corporate

Etes-vous sûr  
de tout connaître  
sur les risques  
liés à l'alcool ?

Au-delà de cette limite, vous prenez

**2 VERRES** par jour  
en moyenne  
pour les **FEMMES**

## Le saviez-vous ?

### Un verre standard =



Une chope  
de bière  
à 5° (25 cl)

=



Une coupe  
de champagne  
à 12° (10 cl)

=



Un verre  
de vin  
à 12° (10 cl)

=



Un verre  
d'apéritif  
à 18° (7 cl)

=



Un verre  
de whisky  
à 40° (3 cl)

=



Un verre  
de pastis à 45°  
(un peu moins de 3 cl)

=

**une  
unité  
d'alcool**

soit 10 g  
d'alcool

## L'alcool : un accélérateur de cancer

Au-delà de 2 verres par jour en moyenne pour les femmes et 3 verres par jour en moyenne pour les hommes, vous augmentez vos risques de :

- **CANCERS** (bouche, gorge, œsophage, foie),
- **MALADIES CARDIO-VASCULAIRES** (dont l'hypertension artérielle),
- **CIRRHOSSES DU FOIE**, de pancréatite,
- **MALADIES DU SYSTÈME NERVEUX** (névrites, atteintes de la mémoire),

- **TROUBLES PSYCHIQUES** (anxiété, irritabilité, insomnie, dépression).

N'oubliez pas que vous prenez aussi des risques liés aux effets immédiats de l'alcool :

- Les accidents de la circulation, du travail, de la vie courante,
- La violence, les rapports sexuels non protégés, les malformations chez les enfants à naître exposés à l'alcool pendant la grossesse.