

# Rappel dose et quantité d'alcool

Pour les femmes : pas plus de 14 verres standard par semaine (deux par jour en moyenne)

Pour les hommes : pas plus de 21 verres standard par semaine (trois par jour en moyenne)

Au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée

La limite de consommation au-delà de laquelle les risques l'emportent (largement) sur les bénéfices se situe aux alentours de 2 verres par jour pour les femmes (20 grammes d'alcool pur), et de 3 verres par jour pour les hommes (30 grammes d'alcool pur).

Au-delà de cette limite, le patient prend des risques pour sa santé : augmentation des risques cardiovasculaires (HTA, AVC..) et du risque cancéreux des VADS

## De quelle quantité parle-t-on ?

En fait, il existe la même quantité d'alcool dans un verre standard dit « de bar », soit 10 grammes d'alcool pur .



**En soirée pas plus de quatre verres standards**

**Rappel :**

**Une pinte de Chouffe à 8° est égale à 3,2 doses d'alcool**