



Messages pour des repères relatifs à la consommation d'alcool

Version abrégée

La consommation d'alcool présente des risques pour la santé, qui varient selon les individus, les conditions dans lesquelles on boit, l'âge et l'état de santé. Les messages doivent donc être rédigés de sorte à bien différencier ce qui peut être considéré comme une « consommation à moindre risque » des autres situations.

Par souci pour sa propre santé, il faudrait être attentif aux points suivants :

Respecter les gens qui ne consomment pas d'alcool	<p>Les personnes qui ne consomment pas d'alcool méritent respect et soutien</p> <p>Boire de l'alcool n'est pas forcément indiqué si l'on veut éviter les maladies cardio-vasculaires. Manger sainement et pratiquer une activité physique suffisante constituent des moyens bien plus efficaces.</p>
Adultes en bonne santé	<p>Les hommes adultes ne devraient pas boire plus de deux à maximum trois verres de boissons alcooliques par jour et les femmes adultes pas plus d'un à maximum deux verres.</p> <p>Chaque semaine, il faudrait s'abstenir pendant au moins deux jours.</p> <p>Si, en de rares occasions, sur une période de plusieurs heures, de l'alcool est consommé de manière exceptionnelle en plus grande quantité, les hommes ne devraient pas dépasser cinq verres standard et les femmes quatre.</p>
Enfants, adolescents et jeunes adultes	<p>Les enfants et les adolescents jusqu'à seize ans ne devraient pas boire d'alcool du tout.</p> <p>Les jeunes adultes devraient donc toucher à l'alcool le moins souvent possible et à petites doses. Les ivresses ponctuelles, en particulier, sont à éviter.</p>
Personnes âgées	<p>Les personnes âgées réagissent davantage à l'alcool. L'âge augmentant, il convient de réduire sa consommation.</p>
Dans la mesure du possible, éviter l'alcool...	<ul style="list-style-type: none">• ...en période de grossesse et d'allaitement• ...conjugué avec la prise de médicaments• ...dans le contexte de la circulation routière• ...au travail / lors d'activités nécessitant une très grande attention• ...lors d'activités sportives