



INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

ALCOOL

PARLONS-EN



PÔLE ABDOMEN ET MÉTABOLISME

SERVICE DES MALADIES DU FOIE
UNITÉ D'ALCOOLOGIE DE LIAISON

CONSOMMATION ET ALCOOLÉMIE



Savez vous que, en unité bar, chacun de ces verres contient 10g d'alcool pur ; ce qui équivaut à une quantité d'alcool de **0,20g/L** de sang.

RECOMMANDATIONS POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ

CONSOMMATION OCCASIONNELLE

- Pas plus de 4 verres en une seule occasion.

CONSOMMATION JOURNALIÈRE

- Pas plus de 10 verres par semaine.
- Pas plus de 2 verres par jour.
- Des jours sans alcool.
- Pas d'alcool quand on conduit un véhicule, quand on travaille sur une machine dangereuse, quand on prend des médicaments, quand on est enceinte ou qu'on allaite.

BASSE DE L'ALCOOLÉMIE

Aucune stratégie n'existe pour faire diminuer le taux d'alcool dans le sang. Il n'y a pas de remède miracle.

Quoi que vous fassiez : dormir, boire de l'eau ou du café, faire une activité, prendre une douche... **vosre organisme élimine 0,15g/L par heure.**

RISQUES

RISQUES IMMÉDIATS

- Malaises.
- Coma éthylique.
- Accidents : route, travail, domestiques.
- Violences.

RISQUES À MOYEN TERME

- Dépendance psychique et /ou physique.
- Altération de la santé : maladies cardio-vasculaires, cancer (bouche, gorge, œsophage...), maladies du foie (cirrhose, hépatite), maladies neurologiques (troubles de la marche, de la vision, démences...), troubles psychiques (mémoire, dépression, insomnies...).
- Problèmes familiaux.
- Problèmes professionnels.
- Problèmes judiciaires.

SAVOIR OÙ ON EN EST

- J'éprouve le besoin de consommer pour me sentir mieux, ou supprimer un mal-être.
- On m'a déjà fait des remarques sur ma consommation.
- J'ai déjà eu l'impression que je buvais trop.
- J'ai eu besoin d'alcool dès le matin pour me sentir en forme.
- Je suis anxieux et irritable si je ne consomme pas.
- Ma consommation perturbe ma vie personnelle, mes études, mon travail.

Si vous vous retrouvez dans au moins trois de ces situations, il est important de demander de l'aide à une personne qualifiée de votre choix, en qui vous avez confiance.

BESOIN D'EN PARLER, D'ÊTRE ÉCOUTÉ, D'AVOIR UN RENSEIGNEMENT ?

Votre médecin traitant



Écoute Alcool

Tél. : 0811 91 30 30 • De 14 h à 2 h : coût d'un appel local



Adresses de professionnels

CSAPA (Centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie)
39, rue Saint-Melaine 35000 Rennes • Tél. : 02 22 51 41 40

CHU de Rennes • Consultations d'alcoologie
2, rue Henri le Guilloux 35033 Rennes cedex 9 • Tél. : 02 99 28 42 98

Clinique Saint-Laurent • Consultations d'addictologie
320, avenue du Général Patton 35700 Rennes • Tél. : 02 99 25 65 00



Sites internet

www.drogues.gouv.fr • Sur le portail, cliquez sur : "adresses utiles"

www.reseaualcool35.org • Adresses d'association d'entre-aide

www.alcowed.com • Pour davantage d'informations

www.alcoolinfoservice.fr

PÔLE ABDOMEN ET MÉTABOLISME

SERVICE DES MALADIES DU FOIE
UNITÉ D'ALCOOLOGIE DE LIAISON



HÔPITAL PONTCHAILLOU
CENTRE HÉPATO-DIGESTIF

2, rue Henri Le Guilloux • 35033 Rennes cedex 9



Tél. : 02 99 28 42 98