

# Boissons alcoolisées : vous pensez tout savoir ?

## Pour réduire les risques liés à la consommation d'alcool, on conseille

- aux femmes : pas plus de 2 unités \* d'alcool en moyenne par jour (moins de 14/semaine)
- aux hommes : pas plus de 3 unités \* d'alcool en moyenne par jour (moins de 21/semaine)
- ... et au moins un jour par semaine sans boisson alcoolisée
- ... et pour les consommations occasionnelles, pas plus de 4 unités \* d'alcool en une seule occasion.

**Vous êtes au-delà de ces repères ? Parlez-en à votre médecin dès aujourd'hui.**

**\* Une unité équivaut à une dose de  $\pm 10$  g d'alcool (=  $\pm$  un verre standard).**

### BIÈRE

verre ou canette à 5 % d'alcool, 25 cl	$\pm 1$ unité
verre ou canette à 5 % d'alcool, 33 cl	$\pm 1,5$ unité
verre ou canette à 6,5 % d'alcool, 33 cl	$\pm 2$ unités
verre ou canette à 6,5 % d'alcool, 50 cl	$\pm 3$ unités
verre ou canette à 8 % d'alcool, 33 cl	$\pm 2$ unités
verre ou canette à 10 % d'alcool, 33 cl	$\pm 3$ unités
verre ou canette à 10 % d'alcool, 50 cl	$\pm 4$ unités

### VIN

verre de vin à 12 % d'alcool, $\pm 10$ cl	$\pm 1$ unité
bouteille de vin ou champagne à 12 % d'alcool, 75 cl	$\pm 7$ unités

### APÉRITIFS (PORTO, SHERRY, ETC.), SPIRITUEUX (GIN, VODKA, WHISKY, ETC.)

verre d'apéritif à 15 % d'alcool, $\pm 5$ cl	$\pm 1$ unité
verre de spiritueux à 35 % d'alcool, $\pm 3,5$ cl	$\pm 1$ unité

### BREEZER, ALCOPOPS, PREMIX, ETC.

bouteille ou canette à $\pm 5$ % d'alcool, 25 cl	$\pm 1$ unité
bouteille ou canette à $\pm 5$ % d'alcool, 33 cl	$\pm 1,5$ unité

À l'aide de ce tableau, il est facile de connaître la quantité d'alcool que l'on boit : si l'on a pris un verre d'apéritif et deux bières « spéciales » de 33 cl à 8 % d'alcool, on a consommé 5 unités d'alcool. Si l'on a partagé équitablement à deux une bouteille de vin, chacun a consommé 3,5 unités d'alcool.

**PLUS D'INFORMATIONS SUR [WWW.MONGENERALISTE.BE](http://WWW.MONGENERALISTE.BE)**

