

8

bénéfices
d'une
consommation
modérée



Il n'existe aucun inconvénient à modérer sa consommation d'alcool. Bien au contraire!

Les bénéfices sont nombreux et peuvent grandement contribuer à nous faire profiter des plaisirs de la modération tout en nous évitant les problèmes de l'abus.

Il vaut donc mieux boire régulièrement avec modération qu'avec excès à l'occasion.

Et rappelez-vous!
Boire bien, c'est mieux.

La modération, c'est quoi?

C'est simple et ça tient en quelques chiffres : **2 • 3 • 4 • 0**.

De fait, les recherches scientifiques sont claires : les femmes devraient limiter leur consommation d'alcool à **2 verres par jour** et à 10 par semaine. Pour les hommes, la limite est de **3 verres par jour** et de 15 par semaine. À l'occasion, les femmes s'en permettront 3, les hommes 4. Et tous devraient s'abstenir de consommer au moins une journée et idéalement deux jours par semaine.



2.3.4.0



Un verre, c'est combien?

Il y a autant d'alcool dans un verre de bière (340 ml/12 oz à 5 % d'alcool) que dans un verre de vin (140 ml/5 oz à 12 % d'alcool) que dans un verre de vin fortifié (85 ml/3 oz à 20 % d'alcool) ou que dans un verre de spiritueux (45 ml/1,5 oz à 40 % d'alcool). C'est ce qu'on appelle une **consommation** ou un **verre standard**. Quant au cidre, aux liqueurs à base de malt et aux boissons prémélangées, il faut tenir compte du pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, qui varie de 2,5 % à 20 %.



=



=



=



=



Un verre de bière
340 ml / 12 oz
5% alc./vol.

Un verre de vin
140 ml / 5 oz
12% alc./vol.

Un verre de vin fortifié
85 ml / 3 oz
20% alc./vol.

Un verre de spiritueux
45 ml / 1,5 oz
40% alc./vol.

Deux verres de cidre
140 ml / 5 oz
6% alc./vol.

Il est bien vrai que
l'on retire de
nombreux bénéfices
d'une consommation
modérée d'alcool,
parmi lesquels
les huit suivants.

1

On dort mieux la nuit

On pourrait croire, à première vue, que prendre un verre ou même plusieurs aurait un effet bénéfique sur le sommeil. Or, si l'alcool aide habituellement à s'endormir et à ne pas se réveiller durant les premières heures, il bouleverse le restant de la nuit, qui se caractérise alors par un sommeil plus fragmenté, des éveils nocturnes et parfois un réveil matinal précoce avec l'incapacité de se rendormir... Sans compter le relâchement de la musculature des voies respiratoires qui favorise les ronflements. Respecter les limites de consommation recommandées, c'est mieux dormir sur ses deux oreilles.

Pour plus d'informations, consultez :

Alcool et sommeil



On évite les lendemains de veille

Quel bonheur de ne pas se réveiller avec un mal de bloc ou la gueule de bois! La consommation excessive d'alcool affecte à peu près toutes les parties du corps, et les organes « attaqués » sont poussés à se défendre. Bien que la gravité des réactions varie d'une personne à l'autre, il est clair que boire avec modération et limiter sa consommation de boissons alcoolisées sucrées artificiellement minimise ces effets indésirables. Respecter les limites de consommation recommandées, c'est s'éviter des lendemains de veille.

Pour plus d'informations, consultez :
Alcool et lendemains de veille

3

On est plus en forme

Même si, au Québec comme partout dans le monde, pratiquement toutes les disciplines sportives sont commanditées par des boissons alcoolisées, l'alcool et le sport n'en restent pas moins des colocs improbables. Il ne faut pas qu'il y ait trop de promiscuité. De fait, l'alcool ne favorise ni la préparation ni la récupération. En réalité, avant ou pendant une épreuve sportive, la consommation d'alcool réduit l'endurance et peut augmenter les risques de blessures. Juste après l'entraînement, la consommation d'alcool empêche le corps de récupérer convenablement en affectant divers processus métaboliques et l'état général de bien-être. Attendez donc d'avoir terminé votre exercice avant de prendre un verre d'alcool. Et respectez les limites de consommation recommandées ; ça vous gardera en meilleure forme.

Pour plus d'informations, consultez :
L'alcool et l'activité physique



4

On contrôle mieux son poids

Toutes les boissons alcoolisées sont obtenues soit par fermentation des sucres naturels de fruits ou de céréales, soit par distillation de ces mêmes boissons fermentées. De la coupe de vin (95-225 calories) au verre de bière (90-220 calories), elles contiennent toutes environ 7 calories par gramme d'alcool, auxquelles on additionne des ajouts comme le sucre brut ou les jus de fruits. De plus, l'alcool diminue l'élimination des graisses, car les calories apportées par l'alcool sont brûlées très rapidement – avant celles des graisses. La consommation d'alcool favorise ainsi l'accumulation des graisses, essentiellement au niveau abdominal, situation fréquente chez les grands consommateurs. Respecter les limites de consommation recommandées, c'est donc mieux contrôler sa ligne !

Pour plus d'informations, consultez : **Les niveaux de consommation d'alcool à faible risque 2•3•4•0**



5

On peut changer de conducteur désigné

Au Québec, la modération est un mode de consommation socialement intégré et culturellement valorisé. La conduite avec les facultés affaiblies est en baisse, notamment grâce au recours de plus en plus fréquent aux conducteurs désignés. Souvent, ce rôle est systématiquement dévolu à la même personne. Ne serait-il pas préférable qu'on le confie à diverses personnes en alternance? Le respect par tous des limites de consommation recommandées permet, en gérant mieux le taux d'alcoolémie de chacun, de changer de conducteurs désignés.



On est plus patient

En petite quantité, il se peut que la consommation d'alcool vous rende heureux, confiant et détendu. Mais, en trop grande quantité, il est fort probable qu'elle entraîne un sentiment de tristesse, de mélancolie, d'irritabilité, voire une perte systématique de patience. Chacun réagit différemment à l'alcool, et parfois des traits négatifs ressortent plus chez certains individus qui deviennent moins patients avec leur entourage, avec leurs amis ou avec leurs collègues de travail. Respecter les limites de consommation recommandées permet de minimiser les impacts négatifs sur le comportement et contribue à la meilleure humeur individuelle et collective.



7

On consomme des produits de meilleure qualité

Comme le veut l'adage : « Plus on boit, moins on goûte. » En effet, une consommation excessive d'alcool influence directement notre capacité physique et mentale de goûter et d'apprécier les produits que l'on déguste. Elle influence aussi notre... portefeuille. En respectant les limites recommandées, on est en mesure, en conservant le même budget, de se procurer de meilleurs produits, donc de faire primer la qualité sur la quantité.





On est plus concentré

Dépasser les limites de consommation recommandées, c'est risquer de vivre une diminution progressive de l'attention, de la concentration et du jugement qui peut se prolonger jusqu'au lendemain. C'est caractéristique des effets de la consommation excessive, même occasionnelle d'alcool. Une consommation régulière abusive d'alcool peut également avoir des effets plus importants sur les facultés cognitives et, associée à d'autres facteurs, affecter de façon plus continue la concentration. Respecter les limites de consommation recommandées, c'est être mieux concentré sur ce que l'on fait.

Pour plus d'informations, consultez :

Le calage d'alcool : dangereux... à mort
(Tableau synthèse des effets de l'alcoolémie)



VERRE STANDARD

2-3-4-0

NOMBRE DE
CONSOUMATIONS



CALCULATEUR
D'ALCOOLÉMIE
EN LIGNE



CALCOOLATEUR



ALTERNALCOOL

Pour plus d'informations ou pour consulter
les publications mentionnées dans cette brochure,
consultez educalcool.qc.ca.



La modération a bien meilleur goût.