



NEWSLETTER

**C'EST MOI**

NEWS DU CHU - n°6

## Confinement et consommation d'alcool

Lundi ou jeudi ? Mercredi ou samedi ? Il n'y a plus de jours, ni même d'heures, pour se donner une bonne raison de boire « un petit verre » pendant le confinement.

Que ce soit pour tromper l'ennui, retrouver des amis pour un apéro virtuel ou pour réduire son angoisse, la consommation d'alcool pourrait être une habitude pour faire face à l'obligation de rester à la maison. **Mais cette habitude peut s'avérer délétère en cette période de pandémie.**



### Quelles sont les caractéristiques de la consommation d'alcool en France ?

- La consommation d'alcool en France demeure à un niveau élevé et est relativement stable par rapport à la consommation des années précédentes.
- Il existe un impact très fort de l'alcool sur la mortalité : 41 000 décès par an sont attribuables à l'alcool, **responsable de 7% de la totalité des décès**. C'est plus que ce qui est observé dans de nombreux autres pays européens.
- Il existe une population de très gros buveurs : **10% des 18-75 ans boivent à eux seuls 58% de l'alcool consommé**.
- Les ivresses régulières (appelées binge drinking) s'observent principalement chez les jeunes de 18 à 25 ans.
- **L'alcool a un « coût » pour la société** : 118 milliards d'euros par an (prise en charge des maladies dues à l'alcool).



### Quelle sont les recommandations de consommation d'alcool ?

- Toute consommation d'alcool, même minime, a des risques pour la santé, **ces risques augmentent avec la quantité d'alcool consommée**.
- Il est possible de réduire ses risques en suivant une règle très simple : « **2 verres par jour au maximum, et pas tous les jours** ».
- Pendant la grossesse, s'abstenir de toute consommation d'alcool.

Il est recommandé :

- d'avoir **plusieurs jours sans aucune consommation d'alcool**.
- de **ne pas boire plus de 2 verres dits « standards »**, les jours où l'on consomme de l'alcool.
- de **ne pas consommer plus de 10 verres standards** par semaine.





NEWSLETTER

C'EST MOI

NEWS DU CHU - N°6

## Confinement et consommation d'alcool

Quelles sont les conséquences  
de l'alcool d'une consommation  
excessive d'alcool au domicile ?

- Augmentation des **accidents domestiques** (chutes, blessures).
- **Violences** conjugales et familiales.
- **Troubles du comportement** : diminution de la vigilance, voire désinhibition pouvant conduire à un moindre respect des gestes barrières et des mesures de distanciation sociale.
- **Rôle néfaste de l'alcool sur l'évolution de du COVID-19 ?** Cela a été suggéré.



### Trois recettes de cocktail sans alcool

Vous voulez vous faire plaisir avec un délicieux cocktail fruité maison et garder la «pêche» tout au long de la soirée. Nous avons trouvé des recettes parfaites pour l'été à préparer et à partager avec les enfants.

#### Le Rio



1/2 tasse de jus d'orange  
1/2 tasse de limonade  
1 cuillère à soupe de sirop de grenadine  
3 rondelles de citron vert

#### Le Mojito



10-12 feuilles de menthe fraîches  
1 citron vert  
1 cuillère à soupe d'agave (ou sucre)  
12 cl d'eau gazeuse  
Tranches de citron ou citron vert

#### Le Fresh Soda



1/2 citron vert  
Des rondelles de citrons  
Du Perrier / Grenadine / Sirop d'orgeat  
1 branche de romarin  
Des groseilles ou des grains de grenade



QUIZZ et JEUX

Une bière aide à se rafraîchir et à se réhydrater

**Faux** : au contraire, l'alcool déshydrate

Boire aide à lutter contre la dépression et la tristesse.

**Faux** : l'alcool aggrave la dépression.

Boire aide à retrouver le sommeil.

**Faux** : l'alcool perturbe le sommeil dans la deuxième partie de la nuit, il aggrave le ronflement.

Diluer de l'alcool avec une boisson non alcoolisée le rend moins toxique.

**Faux** : la quantité d'alcool ne diminue pas, même dilué.