

Alcool : quelle dose ?

En matière de boissons alcoolisées, hommes et femmes ne sont pas égaux : les risques de conséquences graves apparaissent pour des doses moindres chez les femmes.

Pour éviter de devenir alcoolo-dépendant(e), l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de ne pas dépasser les doses suivantes :

Consommateurs réguliers

- Femmes : ne pas dépasser 2 à 3 unités alcool par jour (14 unités alcool par semaine) ;
- Hommes : ne pas dépasser 3 à 4 unités alcool par jour (21 unités alcool par semaine) ;
- Pour les deux sexes, ne pas boire d'alcool pendant au moins 24 h consécutives par semaine.

Consommateurs occasionnels

- Femmes : ne pas dépasser 3 unités alcool par occasion ;
- Hommes : ne pas dépasser 4 unités alcool par occasion.

En raison de la toxicité immédiate de l'alcool, l'OMS recommande également de ne pas en boire en cas de :

- Grossesse ;
- Enfance ;
- Conduite de véhicule ou de machine dangereuse ;
- Prise de médicament ;
- Maladie aiguë ou chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite virale...) ;
- Antécédents d'alcoolo-dépendance.

Source : Dr Catherine Burugorri. Généralités sur les addictions, Atelier MFP Services, 8 avril 2015, Paris.

Le Dico du doc



Unité alcool



Unité de mesure pragmatique permettant d'estimer rapidement la quantité d'alcool consommée.

Une unité alcool correspond à 10 gramme d'alcool, soit :

- Un ballon de vin à 12° (10 cl)
- Un verre à porto d'apéritif à 18° (5 cl)
- Une coupe de Champagne à 12° (10 cl)
- Un demi de bière à 5° (50 cl)
- Un verre de whisky à 45° (3 cl)
- Un verre de pastis à 45° (un peu moins de 3 cl).



Source : Dr C. Burugorri, Atelier MFPS, 8 avril 2015, Paris.

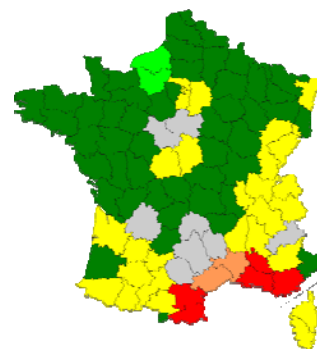
Météo antibio

Risques

- Grippe : faible
- Bronchiolite : faible
- Inf respiratoire : modéré
- Gastro-entérite : faible
- Allergies pollens en forte hausse

Sources : ECDC, Open Rome, RNSA et <http://www.pollens.fr>

Pollens
CYPRES, BOULEAU, FRENE
Peuplier, aulne, saule, platane, chêne, graminées



Risque allergique 3 - 10 avril 2015

□ : nul ■ : très faible ■ : faible
■ : moyen ■ : élevé ■ : très élevé
■ : données non disponibles

source : RNSA