



BTP santé au travail



SAVEZ-VOUS CALCULER VOTRE CONSOMMATION EN UNITÉ D'ALCOOL ?

1 UNITÉ D'ALCOOL = 1 VERRE STANDARD = 10 GRAMMES D'ALCOOL

	=		=		=		=		=	
Une chope de bière à 5° (25 cl)		Une coupe de champagne à 12° (10 cl)		Un verre de vin à 12° (10 cl)		Un verre d' apéritif à 18° (7 cl)		Un verre de whisky à 40° (3 cl)		Un verre de pastis à 45° (un peu moins de 3 cl)

Source : INPES

CONNAISSEZ-VOUS LES RECOMMANDATIONS DE LA HAS ?

Seuils limites de consommation pour un adulte définis par la Haute Autorité de Santé (HAS)



Chaque semaine, au moins
2 jours d'abstinence



0 unité d'alcool
pour les femmes enceintes



Pour les hommes et les femmes
Maxi 2 unités d'alcool par jour
et pas + de 10 unités d'alcool par semaine

Si la consommation habituelle dépasse les seuils conseillés, elle peut présenter un risque pour la santé physique et/ou mentale.

Ces seuils n'assurent aucunement avec certitude l'absence de tout risque.

Il n'ont donc pas de valeur absolue, chacun réagissant différemment selon sa corpulence, son sexe, sa santé physique, son état psychologique, ainsi que le moment de sa consommation.



BTP santé au travail

BTP Santé au Travail - 71 Avenue Galline - CS 50093 - 69 626 Villeurbanne Cedex - www.btpst.fr
Juillet 2021 - © BTP Santé au Travail / © zephyr_p / Fotolia . © Arcady - adobestock.com
Rédigé et imprimé par nos soins