PARLONS SANTÉ
avec le SSGM d'Occitanie

ALCOOL : DES RISQUES MÊME SANS IVRESSE
Moins on boit, moins on prend de risques.

1 L'ALCOOL EN CHIFFRES

- **41 000 décès** attribuables à l'alcool en France en 2015.
- **2e cause de mortalité évitable en France.**
- Des dommages possibles même sans dépendance.
- Plus on consomme, plus les risques augmentent. **Alcool = poison pour le corps.**

2 DES REPÈRES POUR LIMITER LES RISQUES

- **MAXIMUM 10** verres standard par semaine.
- **MAXIMUM 2** par jour.
- **AU MOINS 2** jours sans alcool par semaine.
- Ce sont des plafonds, pas des objectifs.

UN VERRE STANDARD, C'EST QUOI ?

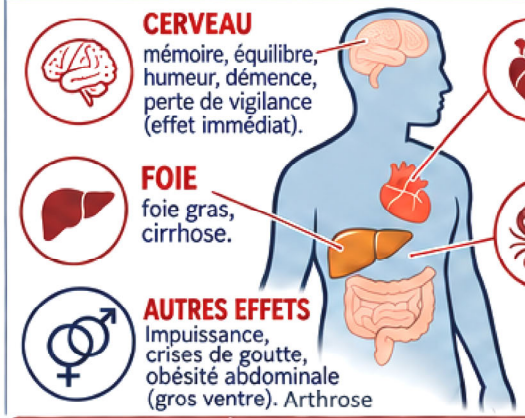
- Environ **10** g d'alcool pur.



25 cl de bière à 5 % = **10 cl de vin à 12 %** = **3 cl de spiritueux à 40 %**

- À la maison, un verre servi compte pour plusieurs s'il est plus dosé qu'un verre standard.

3 TOUTE CONSOMMATION D'ALCOOL COMPORTE DES RISQUES



CERVEAU mémoire, équilibre, humeur, démence, perte de vigilance (effet immédiat).

FOIE foie gras, cirrhose.

AUTRES EFFETS Impuissance, crises de goutte, obésité abdominale (gros ventre). Arthrose

CŒUR ET VAISSEAUX hypertension, AVC, atteinte cardiaque.

CANCERS bouche, gorge, œsophage, foie, colon-rectum, sein.

PAS BESOIN D'ÊTRE IVRE POUR SUBIR DES DOMMAGES

« Je ne suis pas dépendant. »
Les organes peuvent être atteints malgré tout.

« Je me me sens pas ivre. »
L'habitude peut masquer les effets ressentis.

« Eau, café, repas ou sport font éliminer. »
FAUX : ils n'accélèrent pas l'élimination de l'alcool.



4 DES RISQUES IMMÉDIATS

- Chutes, blessures et accidents.
- Baisse de vigilance, endormissement.
- Rapports non protégés, exposition aux IST.
- Hypothermie.
- Violence (victime ou auteur).

À BORD : PAS D'ALCOOL
En mer, la sécurité dépend de la vigilance de chacun

5 IDÉES REÇUES : ON DÉMONTE !

« L'alcool aide à bien dormir. »
→ **FAUX !** Il perturbe la qualité du sommeil.

« L'alcool réchauffe. »
→ **FAUX !** Il favorise la perte de chaleur.

« Si j'ai soif, l'alcool m'hydrate. »
→ **FAUX !** Il peut favoriser la déshydratation.

« L'alcool fait grossir. »
→ **OUI.** L'alcool apporte des calories vides, sans intérêt nutritionnel.

1 verre d'alcool = 4 morceaux de sucre
si on rajoute du coca/jus = 6 morceaux de sucre

CONSOMMATION IMPORTANTE OU SIGNES DE MANQUE ?

N'arrêtez pas brutalement sans avis médical : parlez-en au SSGM ou à votre médecin.
Alcool Info Service : 0 980 980 930 — appel anonyme et non surtaxé.

EN BREF

- Moins, c'est mieux.
- Pas besoin d'être dépendant pour être exposé.

Une question ?
ssgm-sete@mer.gouv.fr
Merci de préciser vos nom, prénom et numéro de marin dans votre message.

À VOS CÔTÉS, À BORD ET À TERRE

Pêche · Conchyliculture · Commerce · Plaisance pro

Dr L. COUSSEAU - Dr G de FLEURIAN - N. BALESTER - V1 - 12/11/2026