

GARAZI en ROSE



POURQUOI MODÉRER SA CONSOMMATION D'ALCOOL?

GARAZI EN ROSE VOUS EXPLIQUE TOUT

QUELQUES CHIFFRES CLÉS



41000 décès par an en France

28000 nouveaux cancers par an

2ème cause de cancer après le tabac

Plus de **60** maladies (cardio vasculaires, digestives, mentales...)

La France est le **6ème** pays le plus consommateur d'alcool

Une consommation en baisse **sauf** pour les femmes

Coût pour la société **118** milliards/an

C'EST QUOI UNE CONSOMMATION PATHOLOGIQUE?



Impossibilité de réduire ses consommations.

Envie irréprensible de boire, le craving

Dommmages sociaux et/ou médicaux

La tolérance, augmenter ses dose pour avoir les mêmes effets

Signes de manque

Une consommation pathologique n'est donc pas définie en fonction de la quantité d'alcool ingérée bien que les dommages sur la santé augmentent avec cette dernière

UN ALCOOL? DES ALCOOLS?



Même une faible consommation expose à une augmentation du risque de développer un cancer

Aucun type d'alcool n'est plus à risque qu'un autre, c'est la **quantité d'alcool pur** consommée qui expose au risque de développer un cancer



LA MODÉRATION



"L'alcool, c'est maximum 2 verres par jour et pas tous les jours"

Se faire aider : sortir de la dépendance psychique et physique avec un professionnel

Des bénéfices immédiats et durables

La grossesse c'est 0 alcool