

**CHAILLOT
DETOX
CHALLENGE**

MOIS SANS ALCOOL
#DRYJANUARY

COMMENT JE SURVEILLE MA CONSOMMATION D'ALCOOL ?

Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours !

En suivant une règle simple il est possible de réduire les risques liés à l'alcool. Cela signifie qu'au cours d'une semaine il est recommandé :

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

Ces repères de consommation sont valables pour les hommes comme pour les femmes. Un verre « standard » contient 10 grammes d'alcool pur, quel que soit le type de boisson alcoolisée (vin, bière, apéritif ou alcool fort).



Pour aller plus loin, consultez l'enquête sur le coût social des drogues. Celui de l'alcool s'élève à 118 milliard d'euros alors que le chiffre d'affaire de la filière alcool en France n'est « que » de 22 milliards d'euros... [Kopp P. Le coût social des drogues en France, Note de synthèse OFDT, 2015](#)