

FAIRE UNE PAUSE AVEC L'ALCOOL

DÉFI DE JANVIER - DRY JANUARY



Chacun de ces verres contient la même quantité d'alcool (10 g) quand il est servi dans un bar ou dans un restaurant. C'est ce que nous appelons : L'UNITÉ d'ALCOOL



IDÉE RÉÇUE

Est-ce que boire de l'alcool désaltère ?

Bien au contraire, l'alcool fait uriner davantage et provoque un manque d'eau dans l'organisme.



1/2 de
bière 5 °
25 cl



1 coupe de
champagne 12 °
10 cl



1 ballon
de vin 12 °
10 cl



1 verre
d'apéritif 18 °
7 cl



1 verre
de Whisky 40 °
2,5 cl



1 verre
de Pastis 45 °
2,5 cl

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT D'ALCOOL PENDANT 1 MOIS ?



EFFETS SUR CERVEAU

- concentration améliorée
- mémoire plus efficace
- diminution du "brouillard mental"
- Baisse de l'anxiété perçue
- Amélioration de l'humeur

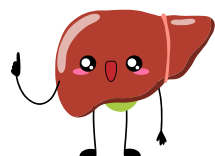


EFFETS SUR LA RATE

Un effet indirect mais réel :

- diminution de l'inflammation générale
- meilleure régulation des cellules sanguines
- fonctionnement plus efficace du système immunitaire

La rate joue un rôle clé dans la filtration du sang et la réponse immunitaire. L'alcool affaiblit les défenses de l'organisme, même en dehors de toute dépendance.



EFFETS SUR LE FOIE

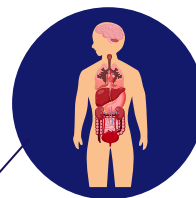
- diminution de la surcharge hépatique.
- amélioration du fonctionnement du foie.

Le foie possède une forte capacité de régénération, mais uniquement en l'absence d'alcool. Même sans dépendance, l'alcool fatigue le foie dès les premières consommations.



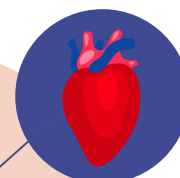
EFFETS SUR LE SOMMEIL

- sommeil plus réparateur
- moins de réveils nocturnes
- endormissement facilité



EFFETS SUR LE CORPS

- moins de fatigue en journée
- énergie plus stable



EFFETS SUR LE LONG TERME

- Une baisse de la tension artérielle et du cholestérol
- Une diminution du risque de diabète
- Une réduction du risque de cancers liés à l'alcool
- Un meilleur contrôle de sa consommation



Le saviez-vous ?

En France, après le tabac, l'alcool est le deuxième facteur de cancers évitables. Les cancers de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, mais aussi du sein, du foie et du colon-rectum sont concernés, et le risque augmente avec la quantité consommée, indépendamment du type de boisson.