

# FAIRE UNE PAUSE AVEC L'ALCOOL

## DÉFI DE JANVIER - DRY JANUARY



**PREVY**  
PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL



### IDÉE RÉGUE

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.



## 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

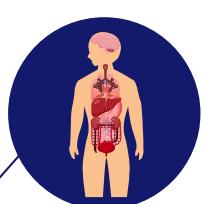
- diminution de la surcharge hépatique.
- amélioration du fonctionnement du foie.

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.



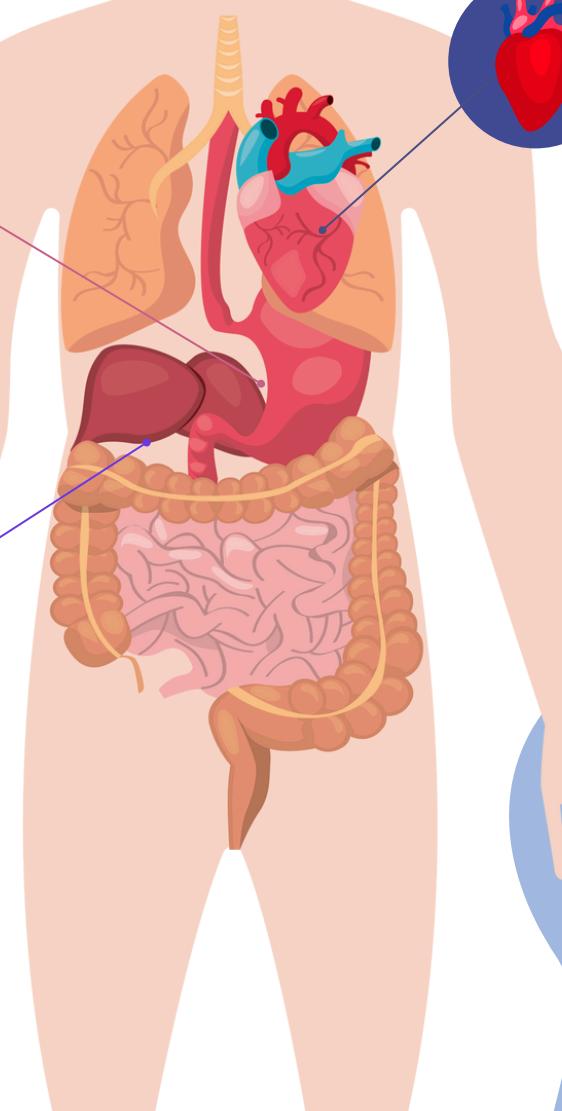
### EFFETS SUR LE SOMMEIL

- 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 côlon-rectum sont concernés, et le risque augmente avec la quantité consommée, indépendamment du type de boisson.