

Une unité d'alcool, c'est-à-dire : un schéma pour comprendre

Le site du Docteur NGUYEN Ngoc Linh

Adresse du site : www.docvadis.fr/ngoclinh-nguyen



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie

Ces schémas vous permettent de visualiser ce qu'est une unité d'alcool selon ce que vous consommez. Il est recommandé de ne pas dépasser 2 unités d'alcool par jour en moyenne pour les femmes (14 par semaine) et 3 unités par jour pour les hommes (21 par semaine). Au-delà la consommation d'alcool peut être considérée comme étant à risque. Votre médecin pourra les commenter avec vous.



Ballon de vin
(10 cl)



Verre de porto
(5 cl)



Coupe de champagne
(10 cl)



**une unité
d'alcool**



Sylvie Rochart



Demi de bière
(25 cl)



Verre de whisky
(3 cl)



Verre de pastis
(3 cl)

Trois conseils contre les tiques : sortez couvert, puis après la promenade, examinez vous sous toutes les coutures et si vous avez une tique, ôtez la avec un tire-tique, une sorte de pied de biche mais...de petite taille !

Un conseil : il est recommandé de s'abstenir de boire au moins un jour par semaine et de ne pas boire plus de 5 unités en une seule occasion.



Une bouteille
de vin à 12° (75 cl)
= 7 unités



Une petite bouteille
de bière à 5° (25 cl)
= 1 unité



Une canette
de bière à 5° (33 cl)
= 1,5 unité



Une canette
de bière à 10° (50 cl)
= 4 unités



Une bouteille
de Champagne à 12° (75 cl)
= 7 unités



Une bouteille
de Porto à 20° (75 cl)
= 12 unités



Une bouteille de
whisky à 40° (70 cl)
= 22 unités



Une bouteille de
Pastis à 45° (70 cl)
= 25 unités



Une bouteille de
digestif à 40° (70 cl)
= 22 unités

Trois conseils contre les tiques : sortez couvert, puis après la promenade, examinez vous sous toutes les coutures et si vous avez une tique, ôtez la avec un tire-tique, une sorte de pied de biche mais...de petite taille !

La prise en charge des troubles liés à l'alcool est le plus souvent efficace. Il est difficile d'arrêter seul. Vous pouvez en parler avec votre médecin traitant.