



**ACADÉMIE
DE LYON**

Liberté
Égalité
Fraternité

FLASH INFO Santé

Janvier 2023

Service de
médecine de
prévention en
faveur des
personnels

L'alcool-1

La consommation d'alcool fait partie intégrante de notre patrimoine culturel, également symbole de la gastronomie.

C'est pourquoi l'alcool n'a jamais été inclus dans les « drogues », malgré sa nocivité connue. Ses dommages sanitaires et sociaux provoquent chaque année en France plus de 50000 décès.

Qu'est-ce qu'une consommation à risque? Comment agir?

[Évaluez votre consommation avec le questionnaire FACE \(cliquez ici\)](#)

L'usage à risque, c'est lorsque...

Je n'arrive plus à m'en passer
Je bois tous les jours
Je bois de temps en temps mais en grande quantité
Je suis enceinte
Je prends des médicaments
Je conduis



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

**UNE PAUSE DANS VOTRE
CONSOMMATION D'ALCOOL**

PRÊT-E À RELEVER

LE DÉFI ?

▷ CONTRÔLEZ VOTRE
CONSOMMATION
▷ DORMEZ MIEUX
▷ ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT

INSCRIVEZ-VOUS SUR DRYJANUARY.FR

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, un ballon de vin, un verre de pastis...



Tous les alcools représentent le même danger.

Pour rester en bonne santé, diminuez votre consommation.

Nul besoin de connaître la teneur en alcool de la boisson : une unité d'alcool = un verre

Comment agir ?

Ne pas consommer tous les jours (au moins 2 jours de pause)
Réduire sa consommation à chaque occasion
Boire lentement et en mangeant
Alternier avec un verre d'eau pour éviter la déshydratation

A qui demander de l'aide ?

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 930

[Cliquez ici pour accéder au site](#)

Votre médecin traitant, votre principal interlocuteur

Le service de médecine de prévention en faveur des personnels

ce.ia01-medper@ac-lyon.fr
ce.ia42-medper@ac-lyon.fr
medecin@ac-lyon.fr

Le service social en faveur des personnels

ce.ia01-ssocper@ac-lyon.fr
ce.ia42-ass@ac-lyon.fr
ce.ia69-ssocper@ac-lyon.fr