

LES BÉNÉFICES À ARRÊTER OU DIMINUER VOTRE CONSOMMATION

- Vous favorisez le processus de guérison dans les suites de votre intervention.
- Vous diminuez les risques pour votre santé : AVC (Accident Vasculaire Cérébral), cancers, hypertension, etc...
- Vous évitez les mises en danger : chutes, blessures, accidents...
- Les idées sont plus claires, vous réfléchissez mieux.
- Les relations avec les autres sont meilleures.
- Le sommeil est meilleur.
- Vous retrouvez l'appétit.
- Vous vous sentez en forme et retrouvez l'envie de faire des activités.
- Vous avez plus d'énergie.
- Vous éliminez des calories.

Vous pouvez trouver de l'aide auprès :

- de votre médecin traitant
- d'Alcool Info service
☎ **0 980 980 930** (numéro gratuit et anonyme)
- d'associations d'anciens consommateurs, telles que Vie Libre, Les Alcooliques Anonymes
- d'équipe spécialisées en addictologie telles que :
 - > les ELSA
(Équipe de Liaison et de Soins en Addictologie) au sein du Centre Hospitalier Simone-Veil
☎ **03 44 11 21 13**
 - > les CSAPA
(Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

Prenez soin de vous

UNE INTERVENTION CHIRURGICALE EST PRÉVUE ?

*C'est le moment de faire le point
sur votre consommation d'alcool*



**Une consommation excessive d'alcool
augmente considérablement le risque
de complications chirurgicales
et post opératoires
telles que
des saignements massifs
ou des infections**

L'ALCOOL C'EST **MAXIMUM 2** VERRES PAR JOUR...

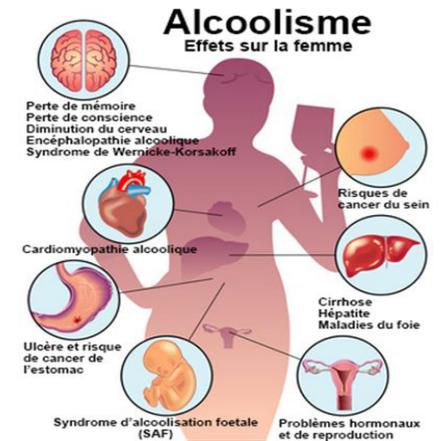
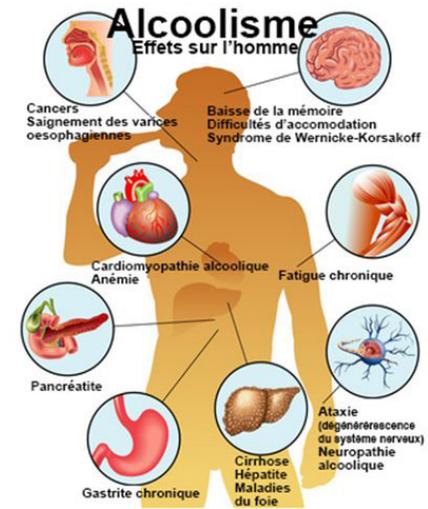
- **Ça ne veut pas dire " Je peux boire 2 verres tous les jours "** car même à faible dose, l'alcool peut avoir des conséquences pour votre santé : chutes, accidents, blessures, cancer, hypertension, diabète, AVC, cirrhose... décès.
- Pas d'alcool pour les femmes enceintes (risque élevé pour le fœtus).
- Remplacer l'alcool par une autre boisson non alcoolisée que l'on apprécie.
- Si l'on a soif, s'hydrater avec autre chose que de l'alcool.
- Savoir refuser, dire non, l'alcool n'est pas nécessaire au fonctionnement du corps.
- Ne pas consommer si l'on conduit, si l'on utilise des outils ou des machines (risques de blessures).
- Pas d'alcool avec les médicaments.
- Ne pas consommer en cas de maladie (diabète par exemple).
- Pas d'alcool avant 18 ans (la vente est interdite aux mineurs). L'alcool est nocif pour le cerveau qui n'a pas terminé de se développer.
- L'alcool, ce n'est jamais seul.
- Ne pas consommer si l'on est alcoolodépendant.

IL N'Y A PAS DE CONSOMMATION SANS RISQUE

Parfois, des personnes ont besoin d'aide pour modifier leur consommation et n'y arrivent pas seules, elles ont des tremblements, des sueurs...

➔ **NE JAMAIS
ARRÊTER
SEUL(E)
SA CONSOMMATION**

Il est impératif de consulter votre médecin traitant et/ou un addictologue afin de mettre en place un traitement adapté.



EN SAVOIR PLUS SUR LE VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur

