

## Alcool : comptez sur vous !

En matière de boissons alcoolisées, hommes et femmes ne sont pas égaux : les risques de conséquences graves apparaissent pour des doses moindres chez les femmes. Pour leur éviter de devenir alcoolo-dépendant(e)s, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) conseille de compter ses doses et de ne pas dépasser les doses suivantes :

### Consommateurs réguliers

- Femmes : ne pas dépasser 2 à 3 unités alcool par jour (14 unités alcool par semaine) ;
- Hommes : ne pas dépasser 3 à 4 unités alcool par jour (21 unités alcool par semaine) ;
- Pour les deux sexes, ne pas boire d'alcool pendant au moins 24 h consécutives par semaine.

### Consommateurs occasionnels

- Femmes : ne pas dépasser 3 unités alcool par occasion ;
- Hommes : ne pas dépasser 4 unités alcool par occasion.

En raison de la toxicité immédiate de l'alcool, l'OMS recommande également de ne pas en boire en cas de :

- Grossesse ;
- Enfance ;
- Conduite de véhicule ou de machine dangereuse ;
- Prise de médicament ;
- Maladie aiguë ou chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite virale...) ;
- Antécédents d'alcoolo-dépendance.

Source : Dr Catherine Burugorri. Généralités sur les addictions.



## Le Dico du doc

### Unité alcool



Unité de mesure pragmatique permettant d'estimer rapidement la quantité d'alcool consommée.

Une unité alcool correspond à 10 gramme d'alcool, soit :

- Un ballon de vin à 12° (10 cl)
- Un verre à porto d'apéritif à 18° (5 cl)
- Une coupe de Champagne à 12° (10 cl)
- Un demi de bière à 5° (50 cl)
- Un verre de whisky à 45° (3 cl)
- Un verre de pastis à 45° (un peu moins de 3 cl).



Source : Dr Catherine Burugorri. Généralités sur les addictions.

## Météo antibio

### Risques

- Grippe très faible
- Covid19 en hausse
- Bronchiolite très faible
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite faible
- Allergie pollens faible

Sources : RNSA, Santé publique France, Sentinelles, epidmeteo.fr

### Les mesures barrières freinent aussi les virus de la grippe

Dans l'hémisphère sud, les mois d'hiver correspondent aux mois d'été de l'hémisphère nord.

Dans l'hémisphère sud, les mesures barrières mises en place pour lutter contre la transmission du Covid-19 ont freiné la propagation de la grippe, avec des niveaux épidémiques proches du « calme plat ».

Les données nationales de surveillance épidémiologique transmises par les Centres de référence pour la grippe confirment que les mesures barrières barrent la route à tous les virus respiratoires saisonniers.

Port du masque et hygiène des mains sont bons pour la santé.

Sources : OMS, Open Rome, epidmeteo.fr

Pour s'abonner : <https://openrome.org/abonnement/ddj>