



Épinglé

Pour sa sixième édition, qui démarre ce 1^{er} février, la Tournée minérale met l'accent sur les bienfaits d'une pause dans sa consommation d'alcool, mais aussi la motivation amenée par l'effet de groupe. Des études menées à l'issue des précédentes éditions ont démontré que 9 participant(e)s sur 10 avaient ressenti des effets positifs durant leur mois sans alcool. Dont les principaux sont un meilleur sommeil, une meilleure concentration, plus d'énergie, et parfois même une perte de poids. Six mois après le challenge, les participant(e)s ont diminué jusqu'à 20% leur consommation d'alcool.

Éditée par l'ASBL Question Santé, une brochure intitulée "Jeunes et alcool: le piège était presque parfait" questionne: qu'est-ce qui pousse les jeunes à boire? Comment expliquer la tolérance généralisée face à l'usage (et aux mésusages) de l'alcool par les jeunes? Souvent considérée comme une affaire de responsabilité individuelle, la consommation d'alcool n'est-elle pas finalement du ressort de la responsabilité collective? Autant de questions auxquelles répond la brochure qui peut être consultée sur le site: www.questionsante.org/educationpermanente Elle est aussi disponible gratuitement auprès de l'ASBL Question Santé et peut être commandée par courrier à l'adresse suivante: rue du Viaduc, 72 - 1050 Bruxelles. Par téléphone au 02.512.41.74 ou par email à info@questionsante.org.

MAXPPP

- Ce mardi est lancée la "Tournée minérale": pas une goutte d'alcool en février pour les participants. Tel est le défi à relever.
- Pour le Dr Thomas Orban, trop de personnes pensent encore qu'elles n'ont pas de problème d'alcool. D'où la nécessité de sensibiliser le public.

"Il ne faut pas être alcoolique pour avoir un problème d'alcool"



Il faut commencer à s'interroger dès le moment où l'on boit de l'alcool.

A QUOI CORRESPOND UNE UNITÉ D'ALCOOL/VERRE?

Un verre standard d'alcool = 1 unité d'alcool/verre = 10 grammes d'alcool pur (éthanol/verre)



Pils
5° - 25cl
1 unité



Bière spéciale
8,5° - 33cl
2,5 unités



Vin
12° - 10cl
1 unité



Champagne
12° - 10cl
1 unité



Porto
20° - 6cl
1 unité



Whisky
40° - 3cl
1 unité



Pastis
45° - 2,5cl
1 unité

Source: Alcool, ce qu'on ne vous a jamais dit, Ed. Mardaga

IPW GRAPHICS