

LE SAVEZ-VOUS ?

Consommations sans risque :

Des consommations contrôlées et occasionnelles.

Adulte et en bonne santé, pas davantage que 10 verres par semaine. Ne jamais dépasser 6 verres dans une soirée.

Consommations à risques :

Une goutte d'alcool peut abimer la formation du bébé de manière irréversible.

La vente d'alcool est interdite aux mineurs de moins de 18 ans. Évitez de consommer avant la majorité biologique.

Quand "ça ne va pas", dans les situations difficiles, l'alcool n'est pas une solution. Les consommations d'alcool aggravent l'anxiété et la dépression.

L'alcool ne rend pas plus fort !

L'alcool entraîne des dommages pour l'entourage, les enfants, les conjoints, les amis.

Ne laissez pas l'alcool

gérer vos consommations !

www.lasantemesure.fr

La Santé se Mesure, SAS
144, bd Saint-Germain
75006 Paris - France
RCS Paris 790 896 641



© 2019 la santé se mesure sas

conception et réalisation : Pascal Chevriaux - www.noovia.com

ALCOOL, UN RISQUE ?

Faire le point ?

Une grossesse en vue ?

Un certificat pour la Justice ?

Pour le Permis de Conduire ?

Une profession surveillée ?

Pour votre santé ?

Un traitement important ?

**1 GOUTTE POUR VOUS
DE SANG RÉPONDRE**

**SE RENSEIGNER,
ÊTRE ACCOMPAGNÉ.E :**

www.lasantemesure.fr



Le phosphatidyléthanol (PEth)

Marqueur des Usages de l'Alcool

Le PEth est une substance anormale qui apparaît quand les membranes des cellules rencontrent de l'alcool. Le PEth se forme dans toutes les cellules, dans tous les organes : neurones, cœur, foie, muscles, pancréas, sang ...

Le PEth se produit dans la seconde qui suit le contact avec l'alcool. Il s'élimine lentement en un mois.

La mesure de la quantité de PEth exprime la quantité d'alcool absorbée dans le mois passé.

Quand il n'y a plus de consommation d'alcool, le PEth disparaît en 3 à 6 semaines.

NB : L'alcoolémie mesure l'alcool dans le sang ou dans l'air expiré. L'alcool est volatil. L'alcoolémie n'est valable que quelques heures. Le PEth mesure l'alcool métabolisé par les cellules. Le PEth persiste des semaines.

Faire le point avec vos consommations

Le dosage du PEth apporte des réponses. Le PEth est le reflet exact, spécifique et précis des quantités d'alcool que vos cellules ont rencontré dans les semaines qui précèdent.

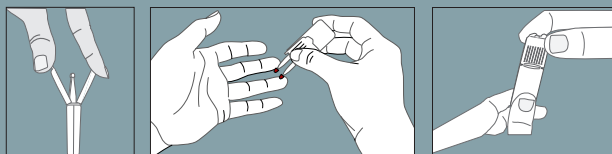
Le prélèvement

Une micro-piqûre au bout du doigt, une goutte de sang est prélevée avec le dispositif Mitra : 10 microlitres. Le prélèvement sec est envoyé au laboratoire, les résultats reviennent la semaine suivante.

Le dispositif Mitra®



Vous pouvez faire cet examen chez vous



Les résultats

PEth en ng/ml*	Consommations	Risques
0 ou indétectable	Pas de consommation	Sevrage démontré
20-40	2 verres par jour, 5 jours sur 7	Risques faibles
100-200	2 à 4 verres par jour	Risques potentiels
400- 800	5 à 7 verres par jour	Risques importants
1000 et plus	10 à 20 verres par jour	Dépendance, maladies

*Nanogrammes par millilitres

Alcool, usage et mésusage

L'alcool, sous toutes ses formes, est un produit puissant. Entre usage et mésusage, les limites sont étroites (mésusage : mauvais usage). L'alcool a le même effet qu'une loupe, il transforme la personne, les façons de penser et d'agir.

L'alcool détourne les fonctions normales de la biologie. Il agit sur toutes les cellules. L'alcool n'est pas un aliment. Les maladies liées à l'alcool concernent en premier le psychisme, les comportements, puis le cœur, les artères, le cerveau, le foie... ensuite la souffrance de l'entourage, enfant, conjoint ...

Santé Publique France en 2018 a formulé des recommandations de ce que pourrait être un usage acceptable de l'alcool : 2 verres par jour, pas tous les jours, soit 10 verres par semaine, pas plus de 6 verres dans une soirée.

Le mésusage, ce sont les consommations à risques voire à hauts risques pour la santé :

- Pour les femmes enceintes, aucune consommation d'alcool !
- Le fœtus en formation est extrêmement sensible,
- L'usage de l'alcool n'est pas recommandé avant la majorité :
Le corps et le cerveau se développent jusqu'à 25 ans et plus,
- En cas de maladie physique et de traitement :
- Hypertension artérielle
- Cholestérol, diabète ...
- En cas de difficultés psychiques :
- L'anxiété ou la dépression
- Troubles du sommeil
- Inquiétudes ...