

NE VOUS ENFERMEZ PAS DANS l'alcool !

Même sans être « alcoolique », la consommation d'alcool a une influence sur le développement de nombreuses maladies : cancers, maladies cardiovasculaires et digestives, maladies du système nerveux et troubles psychiques. L'alcool peut également être à l'origine de difficultés plus banales (fatigue, tension artérielle trop élevée, troubles du sommeil, problèmes de mémoire ou de concentration...).

POUR RESTER RAISONNABLE

- **Diminuer la taille du verre** : comme pour la nourriture, un verre plus petit aide à moins boire. N'oubliez pas qu'on a tendance à se servir généreusement chez soi, alors que dans les bars, les verres sont remplis de glaçons et le nombre d'unités utilisées est limité.
- **Deux jours sans alcool par semaine** : il est conseillé de laisser respirer son organisme en bannissant toute boisson alcoolisée au moins deux jours par semaine.
- **Connaître la teneur en alcool de votre boisson** : le degré d'alcool de vos cocktails varie considérablement d'un verre à l'autre. Le connaître peut vous aider à limiter les boissons les plus fortes et éviter les mauvaises surprises au réveil.
- **Boire le ventre plein** : n'oubliez pas de manger avant de consommer de l'alcool ou bien, pendant l'apéritif, grignotez quelque chose, de préférence des crudités si vous tenez à votre ligne. Le ventre plein contribue à ralentir l'effet de l'alcool sur votre corps.
- **Boire à son rythme** : si vous ne pouvez pas fuir la tournée générale dans un bar, optez pour une boisson non-alcoolisée ou un verre d'eau entre deux cocktails. Cette technique permet de réduire la quantité d'alcool ingérée tout en évitant la gueule de bois.

LE + MMJ

La MMJ prend en charge les consultations des psychologues cliniciens et des psychomotriciens ainsi que les actes d'acupuncture réalisés par un médecin généraliste en plus de la consultation.

QUELS SONT LES RISQUES ?

COMA ÉTHYLIQUE

Il est causé par une consommation excessive d'alcool généralement sur une courte période.

PROBLÈMES NEUROLOGIQUES

Ils peuvent être engendrés par une consommation d'alcool déraisonnable. La matière grise est altérée (d'autant plus si l'individu a commencé à boire à un jeune âge) provoquant des troubles de la mémoire, comme ceux de la concentration, de l'attention ou de capacités diverses comme penser et maîtriser ses gestes.

CIRRHOSE

Cette maladie du foie est caractérisée par la destruction de cellules. Peu à peu, le foie se détériore et ne fonctionne plus correctement. La cirrhose peut également conduire au cancer ainsi qu'à la nécessité d'une transplantation.

CANCER

L'alcool se répandant dans tout l'organisme, un cancer peut toucher tout type d'organes.

MENTAL GRAVEMENT AFFECTÉ

L'abus d'alcool peut être l'origine d'une dépression comme celle-ci peut être à l'origine de l'alcoolodépendance. Contrairement au but recherché,

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

La pression artérielle augmente, comme le risque d'hypertension, avec une consommation régulière d'alcool. Les infarctus du myocarde et les AVC (Accidents Vasculaires Cérébraux) représentent également un plus gros risque.

Se faire aider

L'arrêt soudain d'une consommation régulière et importante d'alcool peut causer des troubles psychologiques voire physiques. Il est donc important d'en parler avec un professionnel. Prendre appui sur votre entourage peut aussi être précieux. L'associer à votre décision peut vous aider à ne pas affronter seul les nombreux changements occasionnés par l'arrêt.

Prévention santé : LA MMJ VOUS ACCOMPAGNE

À la MMJ, la prévention est au cœur de nos préoccupations et nous militons pour que chacun devienne acteur de sa santé. Nous sommes présents à vos côtés :

Campagnes de dépistage du diabète, des risques cardiovasculaires et campagnes de vaccination antigrippale avec notre partenaire avec MFP Services.

Organisation de stand bien-être sur vos lieux de travail : participez à des séances - individuelles ou collectives - avec des ostéopathes, des sophrologues, des coaches sportifs ou encore des diététiciens !

Médecine douce : remboursements acupuncteur, chiropracteur, diététicien, ergothérapeute, étiothérapeute, homéopathe, ostéopathe... inclus dans toutes nos garanties !