

Test du cholestérol

10 QUESTIONS, 10 RÉPONSES



1. Pourquoi n'est-il pas nécessaire d'être à jeun pour la prise de sang ?

Au cours d'une même journée, le cholestérol sanguin ne varie pas, car la production de cette graisse survient principalement durant la nuit.

2. Qu'est-ce que le cholestérol ?

Le cholestérol est une substance naturelle grasseuse indispensable à l'organisme et transportée par le sang, utile notamment pour la croissance et le renouvellement cellulaire.

3. Quelles conséquences en cas d'excès de cholestérol ?

En trop grande quantité dans le sang, le cholestérol s'attaque à la paroi des artères pour former, au cours des années, des plaques d'athérosclérose qui sont à l'origine de l'angine de poitrine, de l'infarctus du myocarde ou de l'attaque cérébrale.

Ce risque est accru s'il existe de plus une hypertension, un tabagisme, un diabète, c'est-à-dire d'autres facteurs de risque majeurs de maladie cardiovasculaire.

4. Pourquoi peut-on avoir trop de cholestérol ?

Les causes d'un excès de cholestérol (hypercholestérolémie) sont principalement liées à une alimentation trop riche en graisses animales. De plus, fréquemment, il existe une prédisposition génétique à l'hypercholestérolémie.

5. Existe-t-il plusieurs types de cholestérol ?

Insoluble dans le sang, le cholestérol est transporté par des particules spécifiques appelées lipoprotéines.

Le mauvais cholestérol dit «LDL-cholestérol»

Environ 60-70% du cholestérol est transporté par les particules dites «LDL». En excès, ces particules augmentent le risque de formation de plaques d'athérosclérose d'où leur appellation de «mauvais cholestérol».

Le bon cholestérol dit «HDL-cholestérol»

Environ 15 à 25% du cholestérol est transporté par les particules dites «HDL» qui permettent d'éliminer les surplus de cholestérol des artères. Il s'agit donc de particules protectrices d'où la notion de «bon cholestérol».



6. En quoi consiste le test du cholestérol ?

Lors d'une prise de sang, on peut définir le taux de cholestérol total ainsi que celui du bon cholestérol. Ce test fournit une indication précieuse pour l'évaluation du risque de maladie cardiovasculaire lié à l'athérosclérose.

7. Un homme ou une femme mince peuvent-ils avoir un taux de cholestérol élevé ?

Oui, s'il y a un déséquilibre alimentaire ou une prédisposition héréditaire.

8. La ménopause ou la préménopause peuvent-elles avoir une influence sur le taux de cholestérol ?

Avant l'âge de 50 ans, les femmes en général montrent des valeurs de cholestérol plus basses que les hommes. Avec l'âge, et surtout après la ménopause, les valeurs s'élèvent plus nettement chez les femmes que chez les hommes.

9. Un taux de cholestérol trop élevé conduit-il nécessairement vers une maladie cardiovasculaire ?

Une valeur élevée du cholestérol total ne suffit pas à elle seule pour déterminer le risque de maladie cardiovasculaire pour une personne donnée. Il importe de tenir compte de la présence éventuelle des autres facteurs de risque ainsi que des facteurs protecteurs.

10. Faut-il consulter son médecin si le taux de cholestérol est trop élevé ?

Une visite chez votre médecin est conseillée en cas de découverte d'un cholestérol total élevé, ou de valeurs limites, si vous cumulez d'autres facteurs de risque de maladie cardiovasculaire :

- hypertension artérielle
- tabagisme
- diabète
- hérédité

Votre médecin évaluera plus précisément votre degré de risque et vous proposera les mesures thérapeutiques appropriées.

Graisses cachées dans les aliments

La consommation journalière idéale de matières grasses:

14 à 16 c.c. pour une femme

17 à 20 c.c. pour un homme

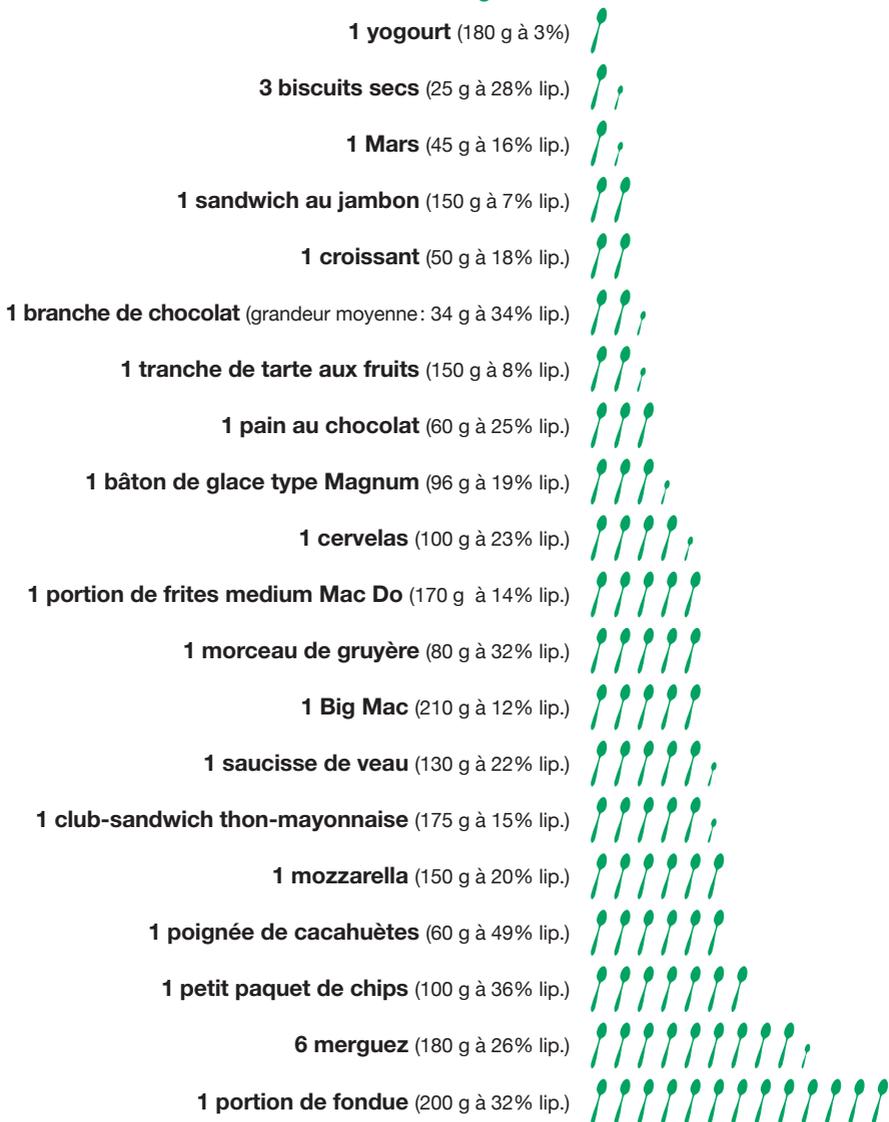
devrait être composée de:

50 % de graisses visibles

(huile dans la salade, huiles pour les cuissons, beurre sur les tartines)

50% de graisses cachées

1 cuillère à café = 5 g d'huile



Quelques conseils pour gérer son poids



Composer son assiette avec bon sens.

Augmenter l'activité physique.

- Éviter l'excès de poids **dès le plus jeune âge** (sans y prendre garde, le poids a tendance à augmenter de façon sournoise)
- Se fixer un **objectif** de perte de poids **réaliste** en cas d'excès pondéral
- Apprendre à repérer les **signaux de son corps** : manger en cas de faim, s'arrêter aussitôt que le sentiment de satiété est présent
- Choisir de **manger de tout**, mais sans excès
- Manger plusieurs fois par jour des **fruits** et des **légumes** (la moitié de l'assiette est remplie par les légumes)
- **Limiter** la consommation de **graisses cachées** : charcuteries, fromages gras, fritures, sauces, pâtisseries, etc.
- Boire chaque jour au moins **1,5 litre d'eau** (potages, thé, tisanes, café, jus de fruits, etc.)
- Se rappeler que **l'alcool** (bière, vin, apéritifs, alcools forts) est une source importante de **calories**
- Essayer de faire face aux difficultés d'une autre façon qu'en mangeant
- Pratiquer régulièrement une **activité physique** avec plaisir (marche quotidienne, walking, vélo, natation, fitness, etc.), au minimum 20 minutes par jour

Et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à l'une des diététiciennes de l'Espace Prévention de votre région !

Quelques conseils alimentaires lors d'élévation des triglycérides



Les graisses sont stockées dans le corps sous forme de triglycérides. Une petite partie circule dans le sang afin d'assurer notamment le transport des vitamines. Les triglycérides sont des graisses neutres provenant en partie des aliments, produites également en réponse au surplus de calories et d'alcool consommés. Véhiculées dans le sang, ces graisses sont stockées ensuite dans le corps (muscle et tissu adipeux). L'excès de triglycérides dans le sang favorise l'athérosclérose, et donc aussi les maladies cardiovasculaires et le diabète de type II. Un taux trop élevé de triglycérides est souvent associé à des facteurs de risques cardiovasculaires (obésité, consommation d'alcool, diabète, HDL (bon)-cholestérol trop bas, LDL (mauvais)-cholestérol trop haut, hypertension artérielle). L'excès de triglycérides sanguins est l'un des paramètres du syndrome métabolique.

Pour diminuer le taux de triglycérides sanguins, il convient de :

- Stabiliser son poids, voire perdre quelques kilos
- Préférer les aliments complets (pain complet, riz et pâtes complets, céréales complètes) qui sont rassasiants et riches en fibres, plutôt que les produits raffinés (pain blanc, pâtes et riz blancs, etc.)
- Consommer du poisson plusieurs fois par semaine
- Manger plusieurs fois par jour : 3 repas quotidiens et des collations de bonne qualité selon le rythme de vie
- Limiter la consommation d'alcool (bière, vin, apéritifs, alcools forts)
- Diminuer sa consommation d'aliments sucrés (limonades, boissons sucrées, fruits en conserves, biscuits, pâtisseries, bonbons, etc.)
- Pratiquer régulièrement une activité physique avec plaisir (marche quotidienne, walking, vélo, natation, fitness, etc.), au minimum 30 minutes par jour.

Et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à l'une des diététiciennes de l'Espace Prévention de votre région !

Le syndrome métabolique



Le syndrome métabolique (SM) est un ensemble de facteurs de risque favorisant la survenue des maladies cardiovasculaires et du diabète.

Il y a 3 fois plus de risque d'accidents cardiovasculaires et 5 à 10 fois plus de risques de diabète chez les personnes atteintes de SM que chez celles qui en sont exemptes.

On parle de syndrome métabolique lorsqu'au moins 3 des 5 paramètres suivants sont présents :

1. Augmentation du tour de taille plus de 88 (femme)
 plus de 102 (homme)
2. Baisse du HDL (bon) cholestérol moins de 1.3 mmol/l (femme)
 moins de 1.1 mmol/l (homme)
3. Augmentation des triglycérides plus de 1.7 mmol/l
4. Augmentation de la tension artérielle plus de 130 / 85 mmHg
5. Augmentation du glucose (sucre) sanguin plus de 6.1 mmol/l

La prédisposition au SM est génétique. La sédentarité, l'alimentation trop riche et le stress sont des facteurs favorisant l'accumulation des graisses intra-abdominales. Celles-ci accroissent le risque d'hypertension artérielle ; elles augmentent aussi les taux sanguins de sucres et de triglycérides (graisses de réserve) tout en diminuant le HDL-cholestérol (bon cholestérol).

Pour diminuer l'apparition du SM, il convient de :

- pratiquer une activité physique régulière
- adopter une alimentation de type méditerranéen
- maintenir son poids stable et/ou réduire son embonpoint
- gérer son stress

Il s'agit donc de modifier ses habitudes alimentaires ainsi que son hygiène de vie (mouvement).

Viande maigre ou viande grasse ?



La classification des viandes se fait en fonction de leur teneur en graisses, voici quelques exemples :

Viandes maigres

(0-5% de lipides) :

Filet d'agneau
Filet mignon de porc
Steak de porc
Foie
Rôti de veau (épaule)
Steak de veau
Jarret de veau
Poitrine de dinde
Steak d'autruche
Gibier (cerf, chevreuil, lièvre, sanglier)
Cheval
Jambon cuit
Viande séchée

(5-10% de lipides)

Bouilli de bœuf
Entrecôte, steak de bœuf
Cou de porc
Epaule de porc
Jarret de porc
Côtelette de veau
Poitrine de veau
Filet de poulet
Lapin
Boudin

Viandes mi-grasses

(10-15% lipides)

Langue de bœuf
Viande hachée de bœuf
Côtelette de porc
Gigot d'agneau
Jambon cru

Viandes grasses

(> 15% de lipides)

Côtelette d'agneau
Saucisse, saucisson, saucisse de veau
Schublig, mortadelle, saucisse à rôtir
Salami, pâté, terrine
Lard à cuire, pancetta

Pyramide alimentaire recommandée



La pyramide alimentaire suisse

Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération.

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.

Chaque jour:



au moins 30 minutes
de mouvement



et suffisamment
de détente.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Office fédéral de la santé publique OFSP / 2011

Savoir plus - manger mieux age-san.ch

bus.promotionsantevalaud.ch

unisanté
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique - Lausanne



Bienfaits d'une activité physique régulière

1. Prévention

- des maladies cardiovasculaires
- du diabète (non lié à la production d'insuline)
- de la surcharge pondérale

2. Renforcement du système immunitaire

3. Préservation de la fonctionnalité de l'appareil locomoteur

- prévention de l'ostéoporose
- prolongation de l'autonomie des personnes âgées
- diminution des douleurs dorsales

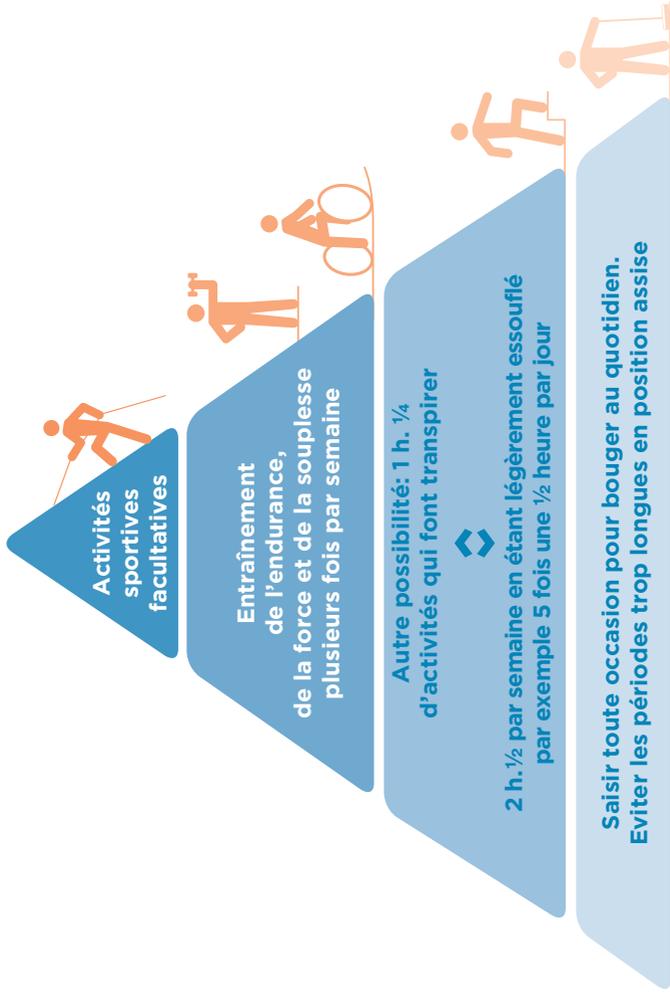
4. Effets psychiques positifs

- influence positive sur le bien être psychologique
- effet antidépresseur
- meilleure tolérance au stress

Pour maintenir votre cœur en forme:

- choisissez une activité physique adaptée à votre âge et à votre état de santé
- adoptez une activité attrayante que vous avez envie de pratiquer régulièrement... Commencez doucement!

La pyramide de l'activité physique



source: www.paprica.ch

Activité physique
Une bonne condition physique est source d'équilibre et de bien-être.



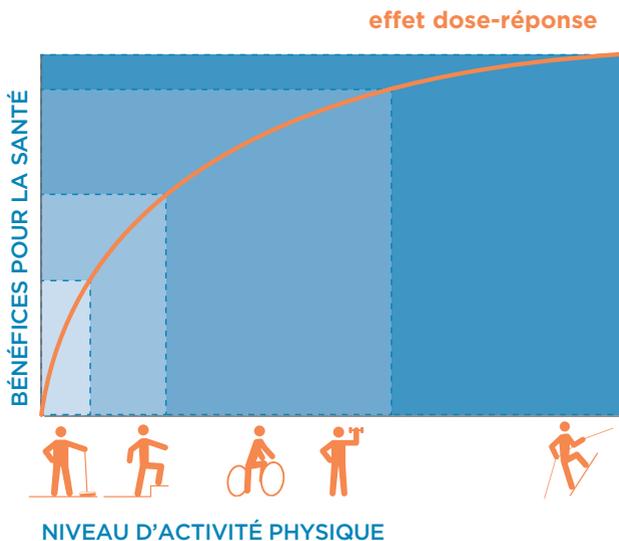


L'effet dose-réponse

Toute pratique supplémentaire d'une activité physique entraîne un bénéfice pour la santé.

Il faut cependant savoir que ce «plus» n'est pas exponentiel.

L'effet sera maximal chez les personnes qui étaient presque ou totalement inactives.



Activités légères
de la vie quotidienne



2h.1/2 par semaine en étant légèrement essoufflé (ex. 5 fois 30 min. par jour) ou 1h.1/4 d'activités qui font transpirer



Entraînement de l'endurance, de la force et de la souplesse (et de l'équilibre, pour les aînés) plusieurs fois par semaine



Activités sportives facultatives

Estimation de l'intensité de l'effort en se basant sur différentes sensations physiques

Une bonne condition physique est source d'équilibre et de bien-être.

Activité physique



INTENSITÉ DE L'EFFORT	EXEMPLES D'ACTIVITÉS	RESPIRATION	CAPACITÉ DE PAROLE	BATTEMENTS CARDIAQUES
Très légère	Marche lente, position assise	Normale	Chanter	Peu ou pas perceptibles
Légère	Marche, ménage, cuisine, jouer d'un instrument	Accentuée	Conversation, phrases longues	Deviennent perceptibles
Modérée	Marche rapide, jardinage, escaliers, randonnée, vélo de loisir, nage, danse	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire	Augmentation modérée de la fréquence perçue
Modérée à élevée	Footing léger, marche en montagne, sports légers, porter des charges, pelleter	Accélérée	Phrases courtes	Augmentation importante de la fréquence perçue
Élevée	Course à pied, marathon, sports intenses	Très rapide	Phrases très courtes	Sensation de palpitation au niveau du cou
Très élevée	Sprint	Hors d'haleine	Mots	Fortes sensation de palpitation généralisée



Arrêter de fumer

Pour augmenter ses chances d'arrêter de fumer, un soutien professionnel et une planification de son arrêt sont recommandés.

Où s'adresser

CIPRET-Vaud: premier conseil

Un professionnel du CIPRET-Vaud répond gratuitement à vos questions, vous conseille et vous oriente par téléphone au 021 623 37 42.

www.cipretvaud.ch

Médecin généraliste

Adressez-vous à votre médecin pour un soutien ou pour toute question en rapport avec l'arrêt du tabac.

Consultation Stop-tabac

La consultation de tabacologie de la Policlinique médicale universitaire (PMU) de Lausanne vous propose un soutien médical pour l'arrêt du tabac dès 16 ans. Elle assure un suivi individualisé par un médecin, avec ou sans aide médicamenteuse. Rue du Bugnon 44, 1005 Lausanne, 021 314 61 01 (sur rendez-vous, prix de la consultation pris en charge par l'assurance maladie de base).

Cours stop-tabac

En groupe de 6 à 12 personnes, des coaches certifiés de la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV) travaillent de manière personnalisée pour vous aider à préparer votre arrêt et vous soutenir les semaines suivantes.

Renseignements et inscriptions auprès de la LPV au 021 623 38 86 ou sur www.lpvd.ch.

Ligne nationale Stop-tabac

Des conseillers répondent en différentes langues à vos questions, vous apportent un soutien et un suivi personnalisé. 0848 000 181

Coach en ligne

Cette méthode interactive gratuite vous donne des conseils individualisés pour arrêter de fumer (analyse personnelle, instructions détaillées, accompagnement par email sur plusieurs mois). www.stop-tabac.ch

Applications pour smartphone

Développée par des experts de l'arrêt du tabac, l'application Stop-tabac propose gratuitement des conseils personnalisés et transmet régulièrement des messages de suivi. Cette application, ainsi que d'autres applications, sont disponibles sur www.stop-tabac.ch.



Aides médicamenteuses

En arrêtant de fumer, vous pouvez ressentir différents symptômes dus au manque de nicotine (symptômes de sevrage). Des médicaments permettent d'atténuer ces symptômes et d'augmenter significativement vos chances d'arrêter de fumer.

Substituts nicotiques

Ils se présentent sous différentes formes : patchs, gommes à mâcher, comprimés, inhalateur et spray buccal. La durée de traitement est en général de 2 à 3 mois. (sans ordonnance, non remboursés)

Bupropion et varénicline

Le bupropion (Zyban®) et la varénicline (Champix®) sont des médicaments d'aide à l'arrêt du tabac. Ces traitements sont à prendre dans le cadre d'un suivi médical et sont prescrits pour une durée de 2 à 3 mois. (sur ordonnance, peuvent être remboursés sous certaines conditions)

Bénéfices de l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer, c'est vivre mieux et plus longtemps en bonne santé. Arrêter vaut la peine, à n'importe quel âge, d'autant plus que certains bénéfices de l'arrêt apparaissent rapidement. Ne plus fumer est un investissement pour votre avenir, mais aussi pour votre présent.

- 20 minutes** Le rythme cardiaque et la pression artérielle diminuent.
- 8 heures** Le sang est mieux oxygéné. Le risque d'infarctus du myocarde commence à diminuer.
- 1 semaine** Le goût et l'odorat s'améliorent.
- 2 semaines à 3 mois** La circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente.
- 1 à 9 mois** La toux et l'essoufflement diminuent.
- 1 an** Le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié.
- 5 ans** Le risque d'accident vasculaire cérébral (attaque cérébrale) rejoint le risque des non-fumeurs. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage et de la vessie est diminué de moitié.
- 10 ans** Le risque de cancer du poumon est diminué de moitié.
- 15 ans** Le risque d'infarctus du myocarde est redescendu au niveau des personnes qui n'ont jamais fumé. La mortalité (toutes causes confondues) rejoint quasiment celle des non-fumeurs.
- Mais encore** La peau, les dents et les cheveux sont plus beaux. L'odeur est plus agréable (habits, cheveux, haleine). La condition physique est meilleure.

Les risques et les bénéfices peuvent varier, notamment en fonction du nombre d'années de consommation et du nombre de cigarettes fumées par jour.

Informations:

CIPRET-Vaud, Centre d'information pour la prévention du tabagisme
www.cipretvaud.ch - 021 623 37 42 – info@cipretvaud.ch

Fromage maigre ou fromage gras ?



La classification des fromages se fait en fonction de leur pourcentage en matière grasse sur l'extrait sec, %MG/ES (soit la teneur en graisse du fromage sans son eau)

Fromages allégés

% de MG/ES



maigres 0-15%



¼ gras 15-25%



½ gras 25-35%

Exemple

- Blanc battu
- Séré maigre
- Cottage cheese
- Sérac
- Mozzarella light
- St-Môret Ligne et Plaisir
- Allégé de la Venoge
- Camembert mi-gras
- Tilsit léger

Fromages ¾ gras



35-45% MG/ES

Exemple

- Edam
- Fontal
- Grana Padano
- Parmesan
- Cantadou light

Fromages gras, au lait entier



45-55 %MG/ES

Exemple

- Tartare Ligne et Délice
- Gruyère
- Ricotta
- Sbrinz
- Mozzarella
- Tête de Moine
- Fromages fondus
- Vacherin fribourgeois
- Tomme
- Emmenthal
- Camembert
- Reblochon
- Tilsit
- Appenzeller
- Feta
- Brie
- Chaumes
- Gouda
- St-Paulin
- Raclette
- St-Albray

Fromages crème ou double-crème



> 55 %MG/ES

Exemple

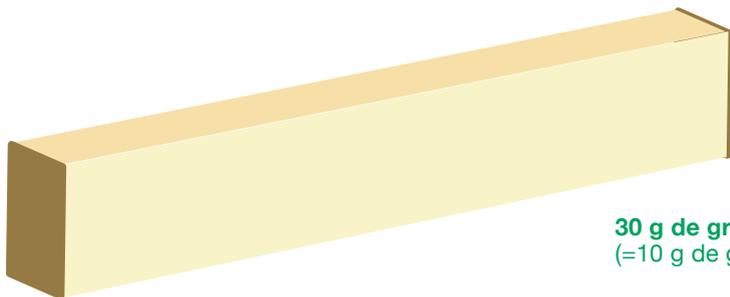
- Séré à la crème
- Mascarpone
- Boursault
- Brie à la crème
- Boursin
- Caprice des Dieux
- Cantadou
- Chamois d'Or
- Gala
- Pavé d'Affinois
- Kiri
- Bûche de chèvre
- Philadelphia
- Vacherin Mont d'Or
- St-Môret
- Gorgonzola
- Tartare
- Roquefort
- Kidiboo

Cette liste n'est pas exhaustive, pour plus de renseignements, consultez les étiquettes des fromages

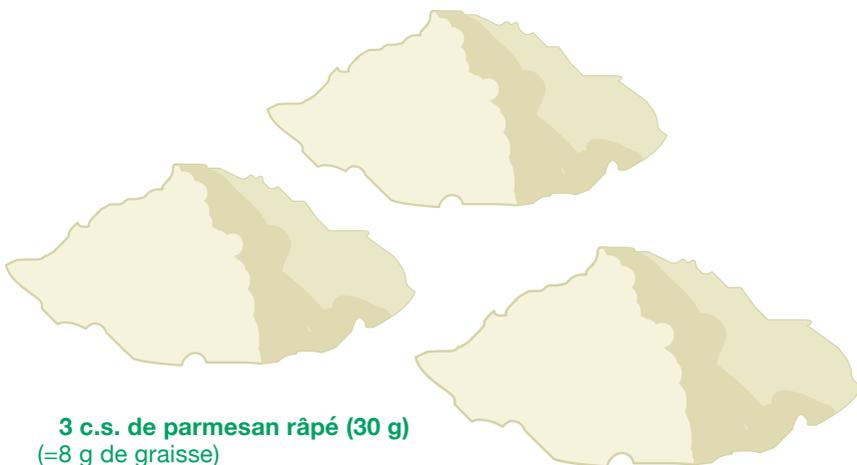
Fromage maigre ou fromage gras ?



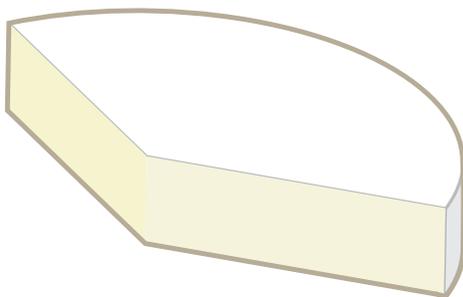
Une portion de fromage:



30 g de gruyère
(=10 g de graisse)



3 c.s. de parmesan râpé (30 g)
(=8 g de graisse)



50 g de tomme
(=11 g de graisse)

Quelle huile pour quelle utilisation ?



Les matières grasses sont indispensables à la santé, pourtant leur qualité et leurs effets sur l'organisme sont variables selon leur origine.

L'apport en graisses recommandé chez l'adulte se situe entre 20 à 40% de l'apport énergétique total. Il est conseillé de consommer 2 à 4 cuillères à soupe

(20 à 30 g) d'huile végétale par jour, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza, et une portion (20 à 30 g) de fruits à coque non salés ou de graines.

En fonction des habitudes alimentaires fréquentes en Suisse, les recommandations visent à encourager la consommation d'huiles de bonne qualité, sources d'acides gras essentiels (acides gras oméga 3) ou ayant une influence positive sur le système cardiovasculaire (acides gras mono-insaturés) et de vitamine E, plutôt que de cuisiner avec du beurre, de la crème, des matières grasses à base d'huile de palme.

Quelques termes :

- Acides gras **saturés** : acides gras dont la consommation en grande quantité augmente le risque cardiovasculaire. Ils se trouvent majoritairement dans les graisses animales (viandes grasses, produits laitiers, beurre, crème) et dans la graisse de palme ou de coco.
- Acides gras **mono-insaturés** : leur consommation à la place des acides gras saturés a une influence positive sur le cholestérol LDL (« mauvais cholestérol »). Ils se trouvent majoritairement dans les huiles de colza, d'olive, de fruits à coque (pistache, amandes, noisettes, etc.), cacahuètes, avocats et leurs huiles.
- Acides gras **poly-insaturés** : acides gras dits essentiels, car indispensables à de nombreuses fonctions de l'organisme et qui ne sont pas fabriqués par celui-ci. Leur consommation, en remplacement des acides gras saturés a un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire.
 - Les acides gras **oméga 3** trouvés dans l'huile de colza, de noix, de soja ou de graines de lin, les poissons gras, algues et certains légumes à feuilles vertes font partie de cette famille d'acides gras. Les oméga 3 se dégradent à la cuisson, de ce fait les huiles en contenant sont plutôt à consommer à froid
 - Les acides gras **oméga 6** présents majoritairement dans les huiles de tournesol, de germes de blé, de germes de maïs, de sésame de soja, de chardon et les fruits à coque

Quelle huile pour quelle utilisation ?



Pour cuisiner, il convient de choisir des huiles riches en acides gras mono-insaturés et en oméga 3.

Ainsi pour les sauces à salade, la mayonnaise ou pour parfumer des mets déjà cuits :

- Huile de colza, de noix, de soja, de germes de blé, lin, éventuellement huile d'olive pressée à froid

Pour la cuisson :

- Huile de tournesol HO, de colza HOLL, d'olives douces (voir photo ci-dessous)



Huile de tournesol HO : HO signifie « high oleic », il s'agit de variétés de tournesol spécifiquement sélectionnées pour produire des huiles stables à la cuisson.

Huile de colza HOLL : HOLL est l'abréviation de « High Oleic, Low Linolenic », il s'agit de variétés de colza, spécifiquement sélectionnées pour produire des huiles stables à la cuisson. Son utilisation est recommandée pour les cuissons à haute température. Cette huile HOLL contient cependant moins d'acides gras essentiels, il est donc conseillé d'utiliser l'huile de colza « traditionnelle » pour la cuisine froide.



Parmi les boissons, seule l'eau est indispensable à la vie

À partir de 45 ans, un verre d'alcool standard par jour peut avoir un effet protecteur contre certaines maladies cardiovasculaires. Cependant il n'y a pas de consensus de la recherche médicale à ce sujet (Rehm et al, Lancet 2009). Une activité physique régulière ainsi qu'une alimentation équilibrée apportent un meilleur bénéfice.

8% des accidents du travail (2010, SUVA) et 12 % des accidents graves de la route sont dus à l'alcool (2013, BPA).

Une étude réalisée aux urgences du CHUV a montré qu'environ 17% de toutes les blessures chez les hommes et 12% chez les femmes sont dues à l'alcool. Les traumatismes survenant lors de loisirs sont les plus représentés et la plupart des blessures attribuables à l'alcool sont en lien avec des niveaux de consommation faibles (2007, Gmel et al.). L'OFSP estime que 2000 décès par an sont imputables à l'alcool et qu'environ 250 000 personnes seraient alcoolodépendantes en Suisse.

Pas d'alcool

Au volant
 Au travail
 Lors d'activités sportives
 Avec certains médicaments
 Pendant la grossesse
 Pendant l'enfance et la puberté

Risques liés à l'abus

Dépendance
 Accidents
 Maladies

Risques spécifiques des adolescents

- Vulnérabilité en phase de croissance (développement hormonal et osseux; foie et cerveau en évolution)
- Précocité, risque accru de dépendance
- Prise de risques plus importante (inexpérience, recherche de sensations, ...)



Trop c'est combien?

Femmes et Hommes de + 65 ans

- Plus de 7 verres standards par semaine
- Plus de 3 verres standards par occasion

Hommes

- Plus de 14 verres standards par semaine
- Plus de 4 verres standards par occasion

Définition d'un verre standard

Chacune de ces boissons contient environ 10 g d'alcool :

	10 cl de vin (rouge, blanc, rosé) à 12% vol.		25 cl de bière à 5% vol.		1 alcopop (27 cl) à 5% vol.		10 cl de champagne à 12% vol.		2,5 cl de digestif ou de whisky à 45% vol.
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

Ma consommation personnelle

Nbre de verre(s) standard(s)

par jour en moyenne ?

par semaine en moyenne ?

par occasion ?

Pour plus d'informations



Fondation vaudoise contre l'alcoolisme
www.fva.ch

Conseil et accompagnement socio-thérapeutique.
Conseil et accompagnement des personnes ayant une problématique
d'alcool ainsi que leurs proches, orientation dans le réseau.

Téléphone 021 623 84 84

- Bex:** Av. de la Gare 14
Lausanne: Av. de Provence 4
Montreux: Av. des Alpes 66
Morges: Rue de Couvaloup 10
Nyon: Rue des Marchandises 17
Orbe: Rue de la Poste 3
Payerne: Grand-Rue 19
Yverdon: Rue des Pêcheurs 8

Prévention

www.fva-prevention.ch

Information du public et programmes de prévention des risques liés aux abus d'alcool
Av. de Provence 4, 1007 Lausanne
021 623.37.05 - prevention@fva.ch