



## LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET LE TABAGISME

Il est facile de perdre de vue les répercussions de l'alcool sur notre santé. Selon la quantité que vous consommez, l'alcool peut avoir un effet positif ou négatif, tant sur le plan physique que psychologique.

### L'alcool nuit-il à votre santé ?

Des recherches ont indiqué qu'un verre par jour peut avoir des effets bénéfiques. On dit, en effet, qu'un verre de vin rouge peut réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Mais ne vous méprenez pas : si votre consommation excède les limites raisonnables (9 verres par semaine pour la femme et 14 pour l'homme), vous risquez d'accroître votre tension artérielle et d'endommager votre cœur.\* En tombant dans l'excès, les avantages se transforment en inconvénients.

Comme pour tout ce qui touche la santé, la modération est essentielle. Boire avec modération peut être agréable sans nuire à votre santé. Consommer trop d'alcool est un comportement antisocial et met votre santé en péril.

### Quelle est la limite à respecter ?

Bien que cette limite puisse varier, si vous voulez éviter les risques associés à l'alcool, la règle d'usage consiste à ne consommer qu'un ou deux verres par jour. Si vous prenez le volant, le mieux est de ne pas boire du tout. En vertu de la loi, le taux limite est de 80 mg d'alcool par 100 ml de sang.†

Sachez aussi que l'alcool déshydrate. Alors, buvez beaucoup d'eau lorsque vous consommez de l'alcool ou après.

La surconsommation d'alcool peut exacerber plusieurs problèmes physiques et émotionnels, qu'il s'agisse d'une maladie cardiovasculaire ou du stress. Si vous croyez qu'une personne de votre entourage ou vous-même avez un problème de consommation, vous pouvez faire appel à des associations de personnes, comme les Alcooлиques anonymes ou Al-Anon.

\* Source : Fondation des maladies du cœur du Canada, 2002.

† Source : Conseil canadien de la sécurité.



## Voulez-vous arrêter de fumer ?

Non seulement le tabagisme augmente-t-il le risque de cancer, d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque, mais on lui attribue également une foule d'autres problèmes de santé. En ce qui concerne le tabagisme, aucune limite de consommation n'est sûre.

Si vous cessez de fumer, votre santé s'améliorera immédiatement, ce qui constitue, en soi, une bonne raison d'arrêter.

Après seulement huit heures, le taux de monoxyde de carbone dans votre organisme diminue et votre pouls ainsi que votre pression artérielle se rapprochent de la normale. Au bout de quelques semaines, votre circulation sanguine s'améliore et votre capacité pulmonaire augmente de 30 %. Après

quelques mois, votre niveau d'énergie augmente et les symptômes tels que toux, congestion et essoufflement s'estompent peu à peu. En l'espace d'un an, le risque de maladie cardiovasculaire aura diminué de moitié.\*

Mais ce n'est pas tout : vos vêtements, vos cheveux et votre haleine ne dégageront plus de mauvaise odeur. Vous recommencerez à percevoir les saveurs et à sentir les parfums dont vous aviez oublié l'existence.

## Votre salaire s'envole-t-il en fumée ?

De plus, considérant le prix sans cesse croissant des cigarettes, songez à l'argent que vous pourriez économiser et à ce que vous pourriez vous offrir si vous cessiez de fumer.

Il est toujours difficile d'arrêter de fumer. Consultez votre médecin pour déterminer la façon d'arrêter de fumer la plus appropriée à votre situation ou parlez-en à quelqu'un qui y est parvenu ; cela peut vous aider.

\* Source : Santé Canada, [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca)