

Communiqué de presse

Pour publication immédiate : 3 mai 2004

Alcool et santé : réduire les risques

(*votre ville*)- Pour tout individu de bonne santé, le choix de consommer de l'alcool fait partie intégrante des célébrations, fêtes, rencontres sociales, ou est tout bonnement, un excellent moyen d'arroser un bon repas avec des amis(es). Toutefois, une publication récente de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) souligne que l'alcool n'est pas un complément anodin. Selon une étude récente parrainée par l'organisation mondiale de la santé, l'alcool s'avère après le tabagisme et l'hypertension, le troisième facteur de risque lié aux maladies chroniques dans les pays développés. (WHO 2003)

Comment réagir devant ces études qui clament les bienfaits de l'alcool sur la santé? Avec modération, la consommation d'alcool (moins de un ou deux verres standard par jour) peut jouer un rôle de protection contre les maladies cardiovasculaires. En contrepartie, plus de une ou deux consommations quotidiennes peuvent accroître de façon significative, vos risques de maladies vasculaires et certaines formes de cancer. Effectivement, les études démontrent que les individus qui boivent plus d'un verre par jour ont un risque accru de 1.4 fois sur ceux qui ne consomment aucun alcool, de contracter le cancer du sein ou du colon. (Cancer Care Ontario, 2001)

Afin d'épauler la campagne provinciale sur la consommation d'alcool à faible risque, (*Nom de groupe FOCUS*) souhaite dans ses efforts sensibiliser et faire prendre conscience à sa population du lien entre l'alcool et les maladies chroniques. La population doit être informée afin d'enrayer certains mythes qui minimisent les effets néfastes de l'alcool sur la santé. Pour les individus en santé qui optent de consommer de l'alcool, réduire leur consommation quotidienne, amenuise les risques de développer une maladie chronique selon (*nom de l'individu*), coordonnateur (*Nom du groupe FOCUS*).

Quel est le meilleur conseil à transmettre à ceux et celles qui choisissent de boire de l'alcool? Limiter votre consommation d'alcool à un ou deux verres standard par jour et ne jamais excéder, plus de neuf verres pour une femme et de quatorze pour un homme par semaine. Lorsque vous buvez, mangez quelque chose, choisissez des boissons non alcoolisées, par exemple de l'eau, des boissons gazeuses, ou des jus de fruits et attendez au moins une heure avant de reprendre une boisson alcoolisée.

Pour plus d'information, communiquer avec (*Nom du groupe FOCUS*) au (*xxx*) *xxx-xxxx*