



# L'ALCOOL : PEUT ÊTRE BU mais sans abus !

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, etc.).



## LES CONSEILS DE LA MMJ :

- **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 (5/an) ainsi que les actes d'acupuncture réalisés par un médecin généraliste en plus de la consultation.





## Les conséquences de l'alcool sur la santé

- **La 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.
- **Le cancer** : l'alcool se répandant dans tout l'organisme, un cancer peut toucher tout type d'organes.
- **Des 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.
- **Des 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) repré-

## 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 de parler avec un professionnel avant de prendre cet engagement.

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.

sentent également un plus gros risque.

- **Le coma éthylique** : il est causé par une consommation excessive d'alcool généralement sur une courte période.
- **Un mental gravement affecté** : l'abus d'alcool peut être l'origine d'une dépression comme celle-ci peut être à l'origine de l'alcool-dépendance. Contrairement au but recherché, l'alcool a tendance à empirer l'état dépressif.

## LA PRÉVENTION SANTÉ : UNE PRIORITÉ DE LA MMJ

Au-delà du remboursement des médicaments et des frais de santé, la Mutuelle du Ministère de la Justice souhaite aider ses adhérents à prendre

en charge leur santé pour mieux la préserver. **Pour cela, la MMJ inclut dans ses garanties le remboursement d'actes de prévention non remboursés par l'Assurance maladie : ostéopathie, chiropraxie, acupuncture, substituts nicotiques, vaccins...** et développe des actions de prévention et de promotion de la santé. Cette démarche permet d'aborder des thématiques touchant à la promotion de la santé : consommation d'alcool, tabagisme, sommeil, nutrition, sécurité routière, et contribue au bien-être physique et moral des agents du ministère de la Justice et à la maîtrise des dépenses de santé.

## LE + MMJ



Les adhérents de la MMJ ont un accès gratuit à des stages santé dans chaque région.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : [www.mmj.fr](http://www.mmj.fr) > **Les + MMJ > Prévention**