

Tournée minérale : on se jette à l'eau ?

Testez vos connaissances sur l'alcool

QCM

QUESTION 1 : Quel verre contient le plus d'alcool ?

- a) Un verre de vin
- b) Une bière Jupiler
- c) Tous pareil

QUESTION 2 : Quelle est la consommation maximale recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé par semaine ?

- a) 21 verres standard pour les hommes et 14 verres standard pour les femmes
- b) 10 verres standard pour les hommes et 10 verres standard pour les femmes
- c) 7 verres standard pour les hommes et 5 verres standard pour les femmes

QUESTION 3 : La consommation excessive d'alcool entraîne-t-elle toujours une prise de poids ?

- a) L'alcool contient 7 kcal/g et souvent du sucre, favorisant la prise de poids.
- b) En dehors des repas, on pourrait considérer que ces calories ne comptent pas.
- c) L'alcool fournit des « calories vides » ; consommé sans autre apport alimentaire, il peut aussi engendrer des carences et même une dénutrition.

Vrai ou faux :

1. Lors d'une consommation chronique, arrêter de boire peut permettre au cerveau de récupérer.

VRAI / FAUX

2. L'alcool aide à mieux dormir / se détendre.

VRAI / FAUX

3. Si je bois un café, l'alcool est éliminé plus rapidement.

VRAI / FAUX



Réponses QCM

QUESTION 1 : Quel verre contient le plus d'alcool ?

- a) Un verre de vin 10 cl
- b) Une bière Jupiler 25 cl

c) Tous pareil

-> 10 grammes d'alcool = 1 unité d'alcool

QUESTION 2 : Quelle est la consommation maximale recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé par semaine ?

- a) 21 verres standard pour les hommes et 14 verres standard pour les femmes

b) 10 verres standard pour les hommes et 10 verres standard pour les femmes

- c) 7 verres standard pour les hommes et 5 verres standard pour les femmes

QUESTION 3 : La consommation excessive d'alcool entraîne-t-elle toujours une prise de poids ?

a) L'alcool contient 7 kcal/g et souvent du sucre, favorisant la prise de poids.

-> Cela signifie qu'il y a en moyenne 70 kcal dans un verre standard d'alcool. À cela s'ajoutent les sucres contenus dans certains alcools comme les bières, les vins doux et les vins cuits. C'est aussi le cas avec les mélanges alcool/boissons sucrées.

- b) En dehors des repas, on pourrait considérer que ces calories ne comptent pas.

- c) L'alcool fournit des « calories vides » ; consommé sans autre apport alimentaire, il peut aussi engendrer des carences et même une dénutrition.

Réponses Vrai / Faux :

1. Lors d'une consommation chronique, arrêter de boire peut permettre au cerveau de récupérer.

VRAI. Certaines fonctions cognitives peuvent s'améliorer après l'arrêt de l'alcool, néanmoins les dommages sévères peuvent être irréversibles.

2. L'alcool aide à mieux dormir / se détendre.

FAUX. L'alcool endort vite mais le sommeil est de mauvaise qualité.

3. Si je bois un café, l'alcool est éliminé plus rapidement.

FAUX. Le café ne change rien, seul le temps compte.

EpiCURA vous aide à faire le point sur votre consommation d'alcool.

Retrouvez plus d'infos par ici



EpiCURA
mon hôpital