



1 Alcool

Infos

Et vous avec l'alcool, vous en êtes où ?

« Boire de l'alcool m'aide à être bien avec les autres. »

« Une cuite de temps en temps, ça fait du bien. »

« Moi, je peux m'arrêter quand je veux, c'est une question de volonté. »

« J'aimerais bien diminuer, mais je n'y arrive pas. »

« Il m'arrive d'avoir la bouche pâteuse le matin. »

« On trouve toujours une bonne raison pour boire : fêter quelque chose, oublier un souci, se donner du courage... »

« Une fête sans alcool, ce n'est pas une fête. »

« Certains jours, il vaut mieux qu'on ne me fasse pas souffler dans le ballon! »

« J'en ai bien besoin pour me détendre. »

« On est bien obligé de boire quand on est avec des clients ou avec des amis. »

« Il m'arrive d'oublier ce que j'ai fait quand j'ai bu. »

Si vous voulez en savoir plus, retournez cette feuille.



Avec nos remerciements au Comité Français d'Éducation pour la Santé



Et vous avec l'alcool, vous en êtes où ?

Voici une liste de recommandations concernant la consommation des boissons alcoolisées. Si vous pensez avoir du mal à suivre certains de ces conseils, parlez-en à votre médecin. Il vous aidera à faire le point sur votre propre consommation.

- Il ne faudrait pas boire plus de deux verres par jour en moyenne (pas plus de 14 verres par semaine pour une femme ; pas plus de 28 verres par semaine pour un homme).
- Il est déconseillé de boire plus de quatre verres de suite.
- Pour diminuer le risque de devenir dépendant,

il faudrait éviter de boire au moins une journée par semaine.

- Les femmes enceintes ne devraient pas consommer de boissons alcoolisées.
- La consommation d'alcool est contre-indiquée quand on prend certains médicaments, quand on conduit un véhicule, quand on travaille sur des machines dangereuses, quand on est responsable du maintien de l'ordre ou de la sécurité.

Il n'est jamais facile de changer de comportement, de modifier une habitude solidement installée, par exemple de réduire sa consommation d'alcool à temps. Certaines personnes se débrouillent toutes seules, sans aide particulière. D'autres ont besoin de s'y préparer longuement, d'être accompagnées dans leur démarche. Si vous avez déjà essayé de réduire votre consommation d'alcool sans y parvenir ou si vous avez l'intention de le faire ou si vous vous faites du souci pour l'un de vos proches à ce sujet, parlez-en à votre médecin. Il saura comment vous aider.

Charte des droits face à l'alcool. Organisation mondiale de la santé.

1. Toute personne a le droit à une vie familiale, sociale et professionnelle à l'abri des accidents, des actes de violence et autres conséquences néfastes de la consommation d'alcool.
2. Toute personne a le droit de recevoir, à un stade précoce de son existence, une éducation et une information objectives et fiables concernant les effets de l'alcool sur la santé, la famille et la société.
3. Tous les enfants et tous les adolescents ont le droit de grandir dans un environnement les protégeant des conséquences néfastes de la consommation et, dans la mesure du possible, de la promotion des boissons alcoolisées.
4. Toute personne qui ne désire pas consommer d'alcool, ou qui ne peut le faire pour raisons de santé ou autre, a le droit de ne pas être soumise à des incitations à boire et d'être soutenue dans son abstinence.

Tableau des équivalences

Il y a autant d'alcool pur, 8 à 12 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés, c'est à dire une unité



un verre de vin rouge ou blanc



un verre de bière 25 cl



un whisky



un porto



un digestif



Avec nos remerciements au Comité Français d'Éducation pour la Santé





2 Alcool

Infos

Le saviez-vous ?

M Date :

On peut conserver le plaisir de boire tout en refusant les dangers d'une consommation excessive.

Il existe des moyens simples de se protéger : se fixer des limites de consommation et les respecter, ne pas conduire après avoir bu...

L'alcool peut être à l'origine de difficultés très diverses dont certaines sont peu connues du grand public.

Par exemple, si vous manquez d'énergie, si vous ne dormez pas bien, si vous avez du mal à perdre du poids, si votre tension artérielle est trop élevée, si vous avez des problèmes digestifs, si vous êtes anxieux ou irritable, si vous avez des problèmes de mémoire ou des difficultés de concentration, c'est peut-être en rapport avec votre consommation d'alcool.

On peut avoir de graves problèmes de santé à cause de l'alcool sans avoir jamais été ivre.

La consommation de vin, d'alcool, d'apéritifs est tellement habituelle dans notre pays que la plupart des personnes qui boivent trop n'en ont pas conscience.

Même les boissons qui contiennent peu d'alcool peuvent être dangereuses.

Une chope ou une canette de bière, un verre de vin rouge, blanc ou rosé, une coupe de champagne, un verre de whisky ou de digestif contiennent tous la même quantité d'alcool. Le fait d'ajouter de l'eau, de la limonade, du jus de fruit ou des glaçons ne change rien à la quantité que l'on absorbe.

Avoir du mal à restreindre sa consommation d'alcool n'est pas un signe de faiblesse.

C'est la preuve que la consommation régulière de boissons alcoolisées crée une dépendance psychologique et physique dont il est difficile de se libérer tout seul.

Faire le point régulièrement sur sa consommation d'alcool est un signe de maturité et de responsabilité.

Le médecin généraliste, le médecin du travail et, d'une façon générale, les professionnels de la santé, ont l'habitude d'aborder cette question avec leurs patients. Cela fait partie de leur travail quotidien. On peut donc leur demander leur avis sans avoir honte, en toute simplicité : cela montre qu'on a le sens des responsabilités.



Avec nos
remerciements
au Comité Français
d'Éducation
pour la Santé





3 Alcool

Bilan

Risques

Où en êtes-vous ?

M Date :

Voici un questionnaire qui va vous permettre de faire le point sur votre consommation d'alcool. Quand vous l'aurez rempli, votre médecin vous aidera à en analyser les résultats. Après avoir lu attentivement l'énoncé d'une question, choisissez la réponse qui vous correspond le mieux et indiquez dans la colonne de droite le score correspondant (0, 1, 2, 3 ou 4).

	0	1	2	3	4	score de la ligne
1. Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?	jamais	1 fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	au moins 4 fois par semaine	
2. Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	10 ou plus	
3. Avec quelle fréquence buvez-vous six verres ou d'avantage lors d'une occasion particulière ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
4. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire une fois que vous aviez commencé ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
5. Au cours de l'année écoulée, combien de fois votre consommation d'alcool vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
6. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu besoin d'un premier verre pour pouvoir démarrer après avoir beaucoup bu la veille ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
7. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous un sentiment de culpabilité ou des remords après avoir bu ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
8. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous rappeler ce qui s'était passé la soirée précédente parce que vous aviez bu ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
9. Avez-vous été blessé ou quelqu'un d'autre a-t-il été blessé parce que vous aviez bu ?	non		oui, mais pas au cours de l'année écoulée		oui, au cours de l'année	
10. Un parent, un ami, un médecin ou un autre soignant s'est-il inquiété de votre consommation d'alcool ou a-t-il suggéré que vous la réduisiez ?	non		oui, mais pas au cours de l'année écoulée		oui, au cours de l'année	
TOTAL DES SCORES						

Si le total est ≥ 6 pour une femme ou ≥ 7 pour un homme, votre consommation de boissons alcoolisées présente vraisemblablement des risques pour votre santé. N'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Avec nos
remerciements
au Comité Français
d'Éducation
pour la Santé





4 Alcool

Bilan

Consommation

Combien consommez-vous ?

M Date :

Il est toujours difficile d'évaluer avec précision la quantité d'alcool que l'on absorbe : cela dépend du type de boisson, du nombre et de la taille des verres, etc. Ces deux questions devraient vous aider à faire le point. Essayez d'y répondre et parlez-en avec votre médecin.

À quelle fréquence environ avez-vous consommé les boissons suivantes au cours du mois qui vient de s'écouler ?

	jamais	moins d'une fois par semaine	1 à 2 fois par semaine	3 à 4 fois par semaine	5 à 6 fois par semaine	chaque jour
Boisson à faible teneur en alcool (bière...)						
Boisson à teneur moyenne en alcool (vin, bière « forte »...)						
Boisson à forte teneur en alcool (whisky, vodka, digestifs...)						

Lorsque vous avez bu, quelle quantité avez-vous généralement consommé en une journée ?

	aucun	1 ou moins	1 à 2	3	4 ou 5	6 ou 7	8 ou plus
Verres ou cannettes de bière 25 cl...	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U
Verres de vin...	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U
Bière forte... canette 50 cl	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U
Verres de whisky, vodka, digestifs...	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U	<input type="checkbox"/> =...U

Si vous buvez différentes boissons alcoolisées, mentionnez bien le total. TOTAL « U » : unités par jour.

* Il y a autant d'alcool pur, 8 à 12 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés.

Tournez la page, vous découvrirez le tableau des équivalences « en verres » et « en bouteilles ».
Savoir ce que vous avez consommé en une journée est alors un jeu d'enfant.

Tableau des équivalences en verres

Il y a autant d'alcool pur, 8 à 12 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés, c'est à dire une unité



un verre de vin
rouge ou blanc



un verre
de bière 25 cl



un whisky



un porto



un digestif

Tableau des équivalences en bouteilles



une bouteille
de vin
à 12°(75 cl)
= 7 unités



une petite
bouteille de
bière à 5°(25 cl)
= 1 unité



une canette
de bière
à 5°(33 cl)
= 1,5 unité



une canette
de bière
à 10°(50 cl)
= 4 unités



une bouteille
de champagne
à 12°(75 cl)
= 7 unités



une bouteille
de porto
à 20°(75 cl)
= 12 unités



une bouteille
de whisky
à 40°(70 cl)
= 22 unités



une bouteille
de pastis
à 45°(70 cl)
= 25 unités



une bouteille
de digestif
à 40°(70 cl)
= 22 unités

Exemple :

	À quel moment de la journée	Ce que j'ai bu	Nombre d'unités d'alcool	Total de la journée
Lundi	Matinée	rien	0	12
	Dîner	une demi bouteille de vin	3.5	
	Après-midi	une canette de bière 33 cl	1.5	
	Souper	un double whisky une demi bouteille de vin	2 3.5	
	Soirée	une canette de bière 33 cl	1.5	

- Il ne faudrait pas boire plus de deux verres par jour en moyenne (pas plus de 14 verres par semaine pour une femme, pas plus de 28 verres par semaine pour un homme).
- Il est déconseillé de boire plus de quatre verres de suite.
- Pour diminuer le risque de devenir dépendant, il faudrait éviter de boire au moins une journée par semaine. Si vous avez du mal à respecter ces limites de consommation, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.



Avec nos
remerciements
au Comité Français
d'Éducation
pour la Santé





5 Alcool

Changement

Ce que vous attendez, ce que vous redoutez...

M Date :

Vous aimeriez bien réduire votre consommation de boissons alcoolisées. Vous pesez le pour et le contre. Cette fiche devrait vous aider à prendre conscience de ce que vous attendez d'une diminution de votre consommation d'alcool et de ce que vous redoutez.

Chacun a ses propres raisons de vouloir modérer sa consommation d'alcool. Voici une série de propositions : certaines ne vous concernent pas, d'autres correspondent bien à ce que vous ressentez. Indiquez votre point de vue en face de chaque phrase, en cochant l'une des quatre cases : pas du tout, un peu, moyennement ou beaucoup. Il y a vraisemblablement d'autres choses que vous espérez : complétez vous-même la liste. Chacun a aussi ses propres craintes ou ses propres réticences. Au dos de cette page, faites la liste de ce qui vous effraye dans le fait d'essayer de réduire votre consommation d'alcool.

Rapportez cette feuille remplie à votre médecin et parlez-en avec lui. Il pourra vous aider à renforcer vos motivations et à surmonter vos craintes.

J'aimerais bien diminuer ma consommation d'alcool, parce que je voudrais...

	pas du tout	un peu	moyennement	beaucoup
■ protéger ma santé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ avoir plus d'énergie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ ne plus me disputer avec mes proches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ faire des économies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ avoir un enfant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ être mieux dans ma peau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ faire plaisir à mon conjoint ou à mes enfants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ ne plus être dépendant de l'alcool	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ mieux dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ aider un proche à réduire sa consommation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ contrôler mes colères	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ perdre du poids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ mieux travailler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ profiter plus longtemps de la vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ réussir ce que j'entreprends	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



6 Alcool

Bilan et changement

Quel consommateur êtes-vous ?

M Date :

Vous avez décidé de réduire votre consommation de boissons alcoolisées. Pour avoir le maximum de chances de réussir, il est nécessaire de bien vous préparer.

En effet, il n'est jamais facile de changer de comportement, de renoncer à une habitude solidement installée.

Il importe notamment de bien connaître la relation que vous avez établie avec l'alcool.

Il faudrait, pour chaque verre, être capable de dire pourquoi on choisit de le boire. C'est très compliqué de répondre à cette question.

Il vaut mieux commencer son exploration par des questions plus simples, par exemple :

« Je m'appête à boire un verre : où suis-je ? avec qui ? quelle heure est-il ? qu'est-ce que je ressens ? qu'est ce qui a déclenché mon envie de boire de l'alcool ? d'autres buveurs ? une ambiance ? la fatigue ? l'énervernement ? un bon repas ?... »

Le questionnaire qui est au dos de cette page va vous aider à faire le tour de tout ce qui accompagne votre habitude de boire de l'alcool.

Prenez le temps de le remplir chaque jour, au calme, pendant au moins une semaine.

Parlez-en à votre médecin : il pourra vous accompagner dans votre désir de réduire votre consommation.



Avec nos
remerciements
au Comité Français
d'Éducation
pour la Santé





7 Alcool

Changement et maintien

Ce que vous prévoyez de changer.

M Date :

Vous souhaitez réduire votre consommation de boissons alcoolisées. Vous avez déjà bien repéré les circonstances au cours desquelles vous buvez le plus. Vous pouvez les récapituler sur cette feuille, dans la colonne de gauche. Vous pouvez aussi imaginer des stratégies pour éviter certaines situations, pour résister à l'envie de boire ou pour faire autre chose au moment où l'envie se présente. Inscrivez dans la colonne de droite ce que vous prévoyez de faire. Dans les jours et les semaines à venir, cette feuille vous servira d'aide-mémoire. A la prochaine consultation, vous pourrez faire le point avec votre médecin sur les changements que vous aurez effectivement réussi à mettre en œuvre et sur les difficultés ou les échecs que vous aurez éventuellement rencontrés.

Les circonstances au cours desquelles j'ai tendance à boire de l'alcool :

- quand je suis invité à dîner ou quand je reçois des amis ...
- pendant les repas d'affaires
- quand je participe à une soirée ou à une fête
- quand je suis avec certains amis
- au café
- après les entraînements ou les matchs sportifs

Ce que je prévois de faire :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- en regardant la télévision
- quand on fête un événement au travail
- quand la journée a été difficile
- quand je suis seul
- quand je m'ennuie
- quand je suis triste, quand je n'ai pas le moral
- pour me détendre
-
-
-
-
-



Avec nos
remerciements
au Comité Français
d'Éducation
pour la Santé





8 Alcool

Changement et conseils

Comment restreindre votre consommation ?

M Date :

Vous souhaitez réduire votre consommation de boissons alcoolisées. Comme vous le savez, il n'y a pas de remède miracle. Chacun doit imaginer ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes de consommation.

Voici quelques idées : certaines vous conviendront, d'autres vous sembleront inadaptées. Cette fiche a surtout pour objectif de vous proposer des pistes de réflexion.

- Informez votre famille, vos proches et vos amis de votre décision de réduire votre consommation d'alcool. Demandez-leur de vous aider à tenir cette résolution.
- Evitez de passer du temps avec ceux de vos amis qui boivent beaucoup.
- Préparez des phrases de refus aux propositions de consommer, par exemple : « J'ai trop de tension et je dois réduire ma consommation d'alcool. »

Pour réduire le nombre de fois où vous buvez de l'alcool...

- Commencez à consommer le plus tard possible dans la journée.
- Choisissez les jours de la semaine au cours desquels vous ne consommerez aucune boisson alcoolisée.

- Prévoyez des activités nouvelles pour remplacer les moments où vous aviez l'habitude de boire de l'alcool (quand vous vous ennuyez, quand vous êtes tendu, après le travail ou le soir).

Pour réduire la quantité d'alcool consommée à chaque fois...

- Choisissez à l'avance le nombre maximum de verres que vous allez consommer.
- Commencez toujours par une boisson non alcoolisée qui calmera votre soif. Pour la même raison, ajoutez de l'eau ou du soda dans les boissons fortement alcoolisées.
- Faites durer le plaisir : prenez des gorgées plus petites et espacez-les.
- Au cours d'une soirée, alternez les boissons alcoolisées et non alcoolisées.
- Evitez de boire sans rien faire d'autre.



Avec nos
remerciements
au Comité Français
d'Éducation
pour la Santé

