

L'alcool est très populaire dans notre société. Pourtant, on peut être gai et faire la fête en buvant de l'eau gazeuse, un jus de fruit. Mais nos habitudes sociales sont telles que les moments de rencontre, de fête, de célébration s'accompagnent d'une offre de boissons alcoolisées : mousseux, vin, bière, etc.

Faire le point : test 2

Prenez comme période de référence les 12 derniers mois.

Répondez aux trois questions suivantes, en cochant la réponse qui vous correspond et en entourant le score correspondant. Additionnez les trois scores pour obtenir le score total.

1 - A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer une boisson alcoolisée ?

	Score
<input type="checkbox"/> Jamais	0
<input type="checkbox"/> 1 fois /mois ou moins	1
<input type="checkbox"/> 2 à 4 fois /mois	2
<input type="checkbox"/> 2 à 3 fois /semaine	3
<input type="checkbox"/> 4 fois ou plus par semaine	4

2 - Si vous consommez des boissons alcoolisées certains jours, estimez ci-dessous le nombre de boissons alcoolisées absorbées ces jours-là.

	Score
<input type="checkbox"/> 1 ou 2	0
<input type="checkbox"/> 3 ou 4	1
<input type="checkbox"/> 5 ou 6	2
<input type="checkbox"/> 7 ou 8	3
<input type="checkbox"/> 10 ou plus	4

3 - Vous arrive-t-il à certaines occasions de boire six boissons alcoolisées ou plus ?

	Score
<input type="checkbox"/> Jamais	0
<input type="checkbox"/> Moins d'une fois /mois	1
<input type="checkbox"/> Chaque mois	2
<input type="checkbox"/> Chaque semaine	3
<input type="checkbox"/> Quotidiennement ou quasi quotidiennement	4

Score total :

Homme : si le score est ≥ 5

Femme : si le score est ≥ 4

alors il y a une possibilité de problème avec votre consommation d'alcool.

Parlez-en avec votre médecin généraliste. Il analysera la situation avec vous.

Boissons alcoolisées : faire le point sur sa consommation

PLUS D'INFORMATIONS DANS LE DOSSIER « ALCOOL »

DU SITE WWW.MONGENERALISTE.BE



Une initiative de la SSMG

En collaboration avec Question Santé asbl

Avec le soutien du « Fonds de lutte contre les assuétudes » / INAMI

Pour rester dans le plaisir

La consommation raisonnable de boissons alcoolisées n'a généralement pas de conséquences fâcheuses.

Tout est dans la mesure et les circonstances

- que se soit ponctuellement : pas plus de 4 verres ; et plutôt zéro si l'on doit conduire ou manipuler des engins dangereux !
- que ce soit dans la durée : pas de consommation tous les jours de la semaine, et pas plus de 14 verres par semaine pour une femme et 21 verres pour un homme. Et moins encore en présence de certains problèmes de santé.

Et vous, où en êtes-vous? Nous vous proposons deux tests pour répondre à cette question.

Consommations régulières ?

- Femmes : pas plus de 2 unités* d'alcool en moyenne par jour (moins de 14/semaine).
- Hommes : pas plus de 3 unités* d'alcool en moyenne par jour (moins de 21/semaine).
- Au moins un jour par semaine sans boisson alcoolisée.

Consommations occasionnelles ?

- Pas plus de 4 unités* d'alcool en une seule occasion.

Vous êtes au-delà de ces repères ?

Parlez-en à votre médecin dès aujourd'hui.

Faire le point : test 1

Pour faire le bilan de votre consommation, vous pouvez noter chaque jour et systématiquement, le nombre de verres standards (ou unités*) bus, dans votre agenda ou dans ce dépliant.

Faites ce relevé soigneusement pendant une ou deux semaines et procédez ensuite au bilan.

Si vous constatez que vous buvez au-delà des quantités recommandées, vous courez un risque réel d'avoir des problèmes liés à votre consommation : effets toxiques, risque de dépendance, etc.

-
-
-
-

SEMAINE 1

• Lu	<input type="text"/>
• Ma	<input type="text"/>
• Mer	<input type="text"/>
• Je	<input type="text"/>
• Ve	<input type="text"/>
• Sa	<input type="text"/>
• Di	<input type="text"/>
• Total	<input type="text"/>

SEMAINE 2

• Lu	<input type="text"/>
• Ma	<input type="text"/>
• Mer	<input type="text"/>
• Je	<input type="text"/>
• Ve	<input type="text"/>
• Sa	<input type="text"/>
• Di	<input type="text"/>
• Total	<input type="text"/>

-
-

*** Une unité équivaut à une dose de ± 10 g d'alcool (= ± un verre standard).**

BIÈRE	
verre ou canette à 5 % d'alcool, 25 cl	± 1 unité
verre ou canette à 5 % d'alcool, 33 cl	± 1,5 unité
verre ou canette à 6,5 % d'alcool, 33 cl	± 2 unités
verre ou canette à 6,5 % d'alcool, 50 cl	± 3 unités
verre ou canette à 8 % d'alcool, 33 cl	± 2 unités
verre ou canette à 10 % d'alcool, 33 cl	± 3 unités
verre ou canette à 10 % d'alcool, 50 cl	± 4 unités
VIN	
verre de vin à 12 % d'alcool, ± 10 cl	± 1 unité
bouteille de vin ou champagne à 12 % d'alcool, 75 cl	± 7 unités
APÉRITIFS (PORTO, SHERRY, ETC.), SPIRITUEUX (GIN, VODKA, WHISKY, ETC.)	
verre d'apéritif à 15 % d'alcool, ± 5 cl	± 1 unité
verre de spiritueux à 35 % d'alcool, ± 3,5 cl	± 1 unité
BREEZER, ALCOPOPS, PREMIX, ETC.	
bouteille ou canette à ± 5 % d'alcool, 25 cl	± 1 unité
bouteille ou canette à ± 5 % d'alcool, 33 cl	± 1,5 unité

À l'aide de ce tableau, il est facile de connaître la quantité d'alcool que l'on boit : si l'on a pris un verre d'apéritif et deux bières « spéciales » de 33 cl à 8 % d'alcool, on a consommé 5 unités d'alcool. Si l'on a partagé équitablement à deux une bouteille de vin, chacun a consommé 3,5 unités d'alcool.

PLUS D'INFORMATIONS DANS LE DOSSIER « ALCOOL »

DU SITE WWW.MONGENERALISTE.BE



Parlez-en avec votre médecin généraliste. Il analysera la situation avec vous.