

7 ÉVALUEZ VOTRE RELATION À L'ALCOOL¹

POUR ÉVALUER VOTRE CONSOMMATION, VOUS POUVEZ RÉPONDRE AU QUESTIONNAIRE FACE (Formule pour approcher la consommation d'alcool par entretien)

1) À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ?

Jamais = 0 ; Une fois par mois ou moins = 1 ; Deux à 4 fois par mois = 2 ; Deux à 3 fois par semaine = 3 ; Quatre fois par semaine ou plus = 4.

SCORE

2) Combien de verres standards buvez-vous, les jours où vous buvez de l'alcool ?

1 ou 2 = 0 ; 3 ou 4 = 1 ; 5 ou 6 = 2 ; 7 à 9 = 3 ; 10 ou plus = 4.

SCORE

3) Est-ce que votre entourage vous a fait des remarques concernant votre consommation d'alcool ?

Non = 0 ; Oui = 4.

SCORE

4) Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

Non = 0 ; Oui = 4.

SCORE

5) Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire ?

Non = 0 ; Oui = 4.

SCORE

INTERPRÉTATION DU SCORE : HOMMES [H] / FEMMES [F]

Risque faible ou nul

↓
[H] moins de 5
[F] moins de 4

Consommation à risque

↓
[H] entre 5 à 8
[F] entre 4 à 8

Dépendance probable

↓
[H] - [F]
9 et plus

En cas de doute sur votre consommation, rendez-vous dans un établissement de l'ANPAA.

¹ Source : Haute Autorité de santé

INFOS PRATIQUES



Retrouvez nos centres de soins et équipes de prévention près de chez vous :

www.anpaa.asso.fr/adresses-utiles

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle sur l'ensemble des produits, activités et conduites addictives :



• usages, usages détournés et mésusages d'alcool,



• tabac,



• substances illicites,



• médicaments psychotropes,



• pratiques de jeu excessif



• et autres addictions sans produit.



EFFETS



PRÉVENTION



CONSEILS



GROSSESSE



SOIN



CONSOMMATION

L'ALCOOL



RECOMMANDATION



INFOS



LOI

Association loi 1901 reconnue d'utilité publique (décret du 5 février 1880) et agréée d'éducation populaire (arrêté du 6 mai 1974)

Conception graphique : stnea.net / 06 83 17 41 30

Pour plus d'infos :
www.anpaa.asso.fr



www.anpaa.asso.fr



1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

Associé au plaisir et à la convivialité, l'alcool désigne en fait une molécule : l'éthanol (ou alcool pur). Chaque boisson contient un pourcentage variable (degré) d'alcool pur.



LE SAVIEZ-VOUS ?

→ VIN, CIDRE, BIÈRE... = BOISSONS FERMENTÉES

→ WHISKY, COGNAC, VODKA, PASTIS = BOISSONS DISTILLÉES



LES DOSES QUE L'ON SE VERSE CHEZ SOI OU CHEZ DES AMIS SONT SOUVENT PLUS GRANDES.

2 QUELS EFFETS ?

L'alcool est un produit psychoactif :

Il modifie les perceptions et les comportements.

Les effets ne sont pas les mêmes selon la quantité que l'on boit, la vitesse de consommation, son poids, son sexe, son degré d'accoutumance ou si on mélange avec d'autres drogues.



DES EFFETS IMMÉDIATS :

L'alcool passe directement dans le sang. En quelques minutes, il arrive au cerveau.



→ À FAIBLE DOSE

sensation de plaisir ; détente ; euphorie ; désinhibition...



→ À FORTÉ DOSE

troubles de l'équilibre, de la vision et du jugement ; agressivité ; vomissements ; malaises et coma éthyliques...

3 À SAVOIR

L'alcoolémie (quantité d'alcool contenue dans le sang) monte rapidement, encore plus quand on est à jeun.

- Éviter de consommer à jeun permet de mieux gérer les effets



L'élimination est beaucoup plus longue : il faut 1h30 à 2h pour éliminer un verre standard.

- Il n'y a que le temps qui permet de dessoûler. Le café ou une douche n'auront aucun effet.



L'alcool déshydrate : pour quatre verres d'alcool, on perd 1 litre d'eau

- Boire de l'eau régulièrement est le seul remède efficace contre les maux de tête et la gueule de bois.



IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS CONSOMMER

+ DE 10 D'ALCOOL / SEMAINE

AVEC 2 JOURS SANS ALCOOL



À LONG TERME, une consommation régulière et excessive d'alcool peut entraîner une forte dépendance psychique et physique et la survenue de maladies.



- Cancers (bouche, gorge, œsophage...)
- Maladies du foie (cirrhose, hépatite) et du pancréas
- Troubles cardio-vasculaires (hypertension artérielle, cardiopathie ischémique...)
- Maladies neurologiques (polynévrite, cécité, démences...)
- Troubles psychiques (anxiété, dépression, troubles du comportement)



LA CONSOMMATION D'ALCOOL NE PROCURE AUCUN BÉNÉFICE POUR LA SANTÉ.

4 ALCOOL ET GROSSESSE

La consommation d'alcool peut entraîner des complications durant la grossesse et, chez l'enfant à naître, des **troubles cognitifs et du développement**, voire des **retards de croissance et malformations**. On ne connaît pas le seuil au-dessous duquel la consommation d'alcool n'a aucune conséquence sur la santé du fœtus. Il est donc recommandé de **ne pas boire d'alcool pendant toute la grossesse et l'allaitement**.



5 QU'EN DIT LA LOI ?

La production, la publicité et la vente de boissons alcoolisées sont réglementées.



la vente d'alcool aux mineurs est interdite.



Sur la route, il est interdit de rouler avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,5 g d'alcool par litre de sang. Ce taux est de 0,2 g/l pour les nouveaux conducteurs et les conducteurs de transport en commun.

6 CONSEILS

• Avant la soirée, désigner un conducteur qui ne boira pas.



Dès le 2^{ème} verre, le taux d'alcoolémie autorisé risque d'être dépassé.

• Prévoir des préservatifs pour éviter tout comportement sexuel à risque.



• Éviter les mélanges. Alcool et drogues ne font pas bon ménage.



• Si quelqu'un fait un malaise ou est inconscient, l'allonger en position latérale de sécurité et appeler les urgences.



15