

PRENEZ QUELQUES MINUTES POUR
FAIRE LE TEST.



**SEMAINE D'ACTION
ALCOOL**
www.alkohol.lu

L'ALCOOL? MOINS C'EST MIEUX!



EVALUEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

La consommation d'alcool fait partie de notre société et de notre culture. Mais si nous en consommons trop ou trop souvent, cela peut produire des effets néfastes sur notre santé, le bien-être psychique et la vie sociale. Si vous ne buvez jamais d'alcool, vous êtes dans le vert. Si vous consommez de l'alcool de temps en temps, le test ci-après vous aidera à évaluer votre propre consommation.

Prenez soin de votre santé !

TENEUR D'ALCOOL DES BOISSONS*

BIÈRE (env. 4,8 Vol.-%)	VIN/CHAMPAGNE (env. 11 Vol.-%)	SPIRITUEUX (env. 33 Vol.-%)
0,2 l 8 g	0,1 l 9 g	2 cl 5 g
0,3 l 12 g	0,2 l 18 g	4 cl 10 g
0,5 l 19 g	1/4 l 22 g	

*(valeurs approximatives)



www.dhs.de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale
Direction de la santé



arcus
am Dängscht vu Kanner, Jugend a Famill



„Copyright DHS“

„Avec l'aimable soutien de la Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)“



**SEMAINE D'ACTION
ALCOOL**
www.alkohol.lu

L'ALCOOL? MOINS C'EST MIEUX!



Cochez la réponse qui vous correspond le mieux, même si c'est parfois difficile de choisir :

1. À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool?

(bière, vin, champagne, spiritueux, liqueurs, cocktails,...)

- A: Plus qu'une fois par semaine**
 B: Maximum une fois par semaine

2. Quand vous buvez de l'alcool, combien de boissons alcooliques consommez-vous en une journée?

(1 boisson alcoolique = 0,2 litres de bière ou 0,1 litres de vin/champagne ou 2 verres (2 cl) de spiritueux)

- A: Plus que deux boissons**
 B: 1 - 2 boissons

3. A quelle fréquence buvez-vous 4 (femmes) ou 5 (hommes), ou plus, de boissons alcooliques en une occasion (p.ex: lors d'une soirée ou lors d'une fête, sortie entre amis ou en regardant la télé,...) ?

(1 boisson alcoolique = 0,2 litres de bière ou 0,1 litres de vin/champagne ou 2 verres (2 cl) de spiritueux)

- A: Une fois par mois ou plus**
 B: Moins qu'une fois par mois ou jamais

4. Avez-vous déjà eu le sentiment que vous feriez mieux de réduire votre consommation d'alcool?

- A: Oui**
 B: Non

5. Avez-vous déjà eu mauvaise conscience ou un sentiment de culpabilité à cause de votre consommation d'alcool?

- A: Oui**
 B: Non

6. Est-ce que votre conjoint(e), les membres de votre famille ou vos amis se sont déjà souciés de votre consommation d'alcool ou s'en sont-ils déjà plaints?

- A: Oui**
 B: Non

QUELS SONT VOS RÉSULTATS?

Chaque croix devant une réponse A correspond à 1 point. Comptez vos points. Si vous avez 2 points ou plus, vous pourriez avoir une consommation problématique de l'alcool.

QUE SIGNIFIE UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE DE L'ALCOOL?

Il se pourrait que vous ayez atteint une consommation à risque, que vous consommiez souvent de grandes quantités d'alcool, ou que vous soyez tellement habitué(e) à boire, que vous avez perdu le contrôle sur votre consommation. On peut parler de dépendance.

Des quantités à risque signifient, que vous courez le risque de devenir malade à cause de l'alcool. Ces quantités sont en moyenne plus qu'une petite boisson alcoolique par jour pour la femme, et plus que deux petites boissons pour l'homme. Les petites boissons contiennent 10 gr d'alcool pur, par exemple ; 0,2 litres de bière ou 0,1 litre de vin (voir tableau ci-dessous). Pour les spiritueux ceci équivaut à 2 verres de spiritueux (de 2cl chacun).

Une consommation excessive est reliée à un risque accru de développer des problèmes de santé. Nous pouvons également nuire à d'autres personnes, par exemple en causant des accidents de travail ou de route, ou bien encore par des actes de violence provoqués par l'alcool. Une consommation excessive signifie qu'une femme consomme 4 ou plus de boissons alcooliques en une occasion, et un homme 5 ou plus.

Une dépendance à l'alcool signifie que vous n'êtes plus libre de choisir, quand, combien et à quelle fréquence vous buvez. Vous devez boire de plus en plus pour avoir les mêmes effets. Vous pouvez présenter des symptômes de sevrage lorsque vous ne consommez pas ou moins d'alcool. Vous continuez à boire de l'alcool tout en sachant qu'il vous fait du tort.

CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION À RISQUE RÉDUIT :

- ▶ Les femmes ne devraient pas boire plus qu'un verre en moyenne par jour.
- ▶ Les hommes ne devraient pas boire plus que deux verres en moyenne par jour.
- ▶ Adoptez deux jours par semaine sans alcool.
- ▶ Il est préférable de répartir l'alcool consommé sur la semaine, plutôt que de le consommer en une seule occasion.
- ▶ Pour les femmes: maximum 3 verres lors d'une occasion/soirée.
- ▶ Pour les hommes: maximum 4 verres lors d'une occasion/soirée.
- ▶ Évitez de vous enivrer.
- ▶ Ne consommez pas d'alcool si vous êtes enceinte ou allaitante.
- ▶ Vérifiez si votre consommation d'alcool est compatible avec la prise de médicaments.
- ▶ Ne buvez pas sur le lieu de travail ou si vous devez prendre la route.
- ▶ Les jeunes en dessous de 18 ans devraient s'abstenir de consommer de l'alcool. Lors de l'adolescence, le risque de dommages est plus élevé que chez les adultes.
- ▶ Les personnes âgées ne supportent plus l'alcool comme avant. Les quantités consommées devraient être divisées par deux.

CES VERRES CONTIENNENT ENVIRON 10GR D'ALCOOL

