

FAIRE LE POINT SUR SA CONSOMMATION D'ALCOOL

Un verre standard ou une unité d'alcool correspond à 10g d'ALCOOL

10 g d'alcool pur

=



En 10 questions, faites le point par vous-même sur le RISQUE lié à votre consommation d'ALCOOL !

Le questionnaire AUDIT a été créé par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) pour tous les adultes de plus de 18 ans.

	0	1	2	3	4	Score
À quelle fréquence buvez-vous des boissons contenant de l'alcool ?	Jamais	1 fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	
Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire 6 verres standard ou plus ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Chaque jour ou presque	
Dans les 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Chaque jour ou presque	
Dans les 12 derniers mois, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Chaque jour ou presque	
Dans les 12 derniers mois, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Chaque jour ou presque	
Dans les 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Chaque jour ou presque	
Dans les 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Chaque jour ou presque	
Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	Non		Oui mais pas dans les 12 derniers mois		Oui dans les 12 derniers mois	
Est-ce qu'un ami ou un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?	Non		Oui mais pas dans les 12 derniers mois		Oui dans les 12 derniers mois	
Calculez votre niveau de risque en additionnant les scores de chaque ligne						

VOS RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE AUDIT

- **De 0 à 5 pour une femme ou de 0 à 6 pour un homme**

Votre consommation d'alcool ne devrait pas provoquer de risque pour votre santé. N'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé si votre situation change : prise d'un traitement, maladie chronique, grossesse...

- **De 6 à 12 pour une femme ou de 7 à 12 pour un homme**

Votre consommation d'alcool comporte vraisemblablement des risques pour votre santé, même si actuellement vous ne souffrez de rien. Lisez attentivement les recommandations ci-dessous et n'hésitez pas à demander conseil au professionnel de votre choix.

- **Au-delà de 12**

Il est possible que vous soyez dépendant de l'alcool. Cette dépendance peut être psychologique si vous ressentez un besoin de consommer malgré les inconvénients de cette consommation et/ou physique si la diminution ou l'arrêt de votre consommation entraîne des signes de "manque". N'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé ou consultez les sites Internet ci-dessous.

RECOMMANDATIONS

Si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie, IL EST RECOMMANDÉ DE :

- ne pas consommer plus de **10 verres standard par semaine** et pas plus de **2 verres standard par jour**
- au moins **2 jours sans alcool par semaine**

Pour les femmes qui envisagent une grossesse, qui sont enceintes ou qui allaitent : pour limiter les risques pour votre santé et celle de votre enfant, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.

Pour les jeunes et les adolescents : pour limiter les risques pour votre santé, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool.

D'une façon générale, l'option la plus sûre est de NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL en cas de :

- conduite automobile
- manipulation d'outils ou de machines (bricolage, etc.)
- pratique de sports à risque
- consommation de certains médicaments
- existence de certaines pathologies.

PROPOSITIONS pour vous aider à maîtriser votre consommation d'alcool

- Prenez votre premier verre seulement après le début du repas
- Etanchez votre soif avec des boissons non alcoolisées avant de commencer l'alcool
- Prenez une boisson non alcoolisée avant chaque verre d'alcool
- Privilégiez les bières faiblement alcoolisées
- Buvez à petites gorgées
- Planifiez des tâches aux heures où vous consommez habituellement de l'alcool
- Faites de l'activité physique au lieu de prendre un verre si vous êtes stressé(e) ou agacé(e)
- Evitez le bistro après le travail ou les after work
- Evitez de passer trop de temps avec les amis qui boivent beaucoup
- Si vous vous sentez forcé(e) à boire, vous pouvez toujours dire que vous avez des raisons médicales pour « lever le pied »
- Assurez-vous que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.

RESSOURCES UTILES

- reseaulcool.be
- aide-alcool.be
- jeunesetalcool.be
- Infodrogues.be (ou 02/227.52.52)
- Vous pouvez également contacter Tél-accueil, 24h/24, au numéro de téléphone gratuit 107 ou via le chat à l'adresse www.tele-accueil.be

- **Ouvrages pour en savoir plus :**

L'alcool, tout ce qu'on ne nous a jamais dit, T Orban
L'alcool en questions, Vincent Seutin
L'alcoolisme est-il une fatalité ?, Philippe de Timary
Le binge-drinking chez les jeunes, P Maurage et S Campanella
Sans alcool, Claire Touzard
Chroniques d'une génération qui boit, M Folley
Vertige de l'ivresse, alcool et lien social, V Nahoum-Grappe
Jeunes et alcool, génération jouissance, M de Duve et JP Jacques