

Ouvrons
le dialOgue

Alcool

Pour faire le point





Votre médecin vous a proposé de faire le point sur votre consommation de boissons alcoolisées. Ce livret comprend plusieurs tests qui vous y aideront :

- 1 > Combien de verres d'alcool buvez-vous par semaine ?**
- 2 > Les bonnes choses et les moins bonnes choses associées à votre consommation d'alcool.**
- 3 > Finalement, avec l'alcool, vous en êtes où ?**

Vous y trouverez également des informations essentielles sur l'alcool et la consommation de boissons alcoolisées. Si vous souhaitez avoir des informations complémentaires, n'hésitez pas à interroger votre médecin.

Que vous le remplissiez pendant la consultation ou chez vous, ce livret constitue une base de discussion avec votre médecin.

> Le saviez-vous ?

Une chope ou une canette de bière, un verre de vin rouge, blanc ou rosé, une coupe de champagne, un verre de whisky, de pastis ou de cognac tels que servis dans les bars contiennent tous la même quantité d'alcool pur : environ **10 grammes pour un verre**. C'est ce qu'on appelle un **verre standard**. Les volumes d'alcool pris à la maison sont généralement plus importants que ceux servis dans les bars : la consommation domestique doit être calculée en tenant compte du volume et de la concentration.

1 verre d'alcool =



Il est donc facile de connaître la quantité d'alcool que l'on boit : si l'on a consommé 2 apéritifs et 3 verres de vin, cela représente 5 verres d'alcool.

Quand on consomme une boisson alcoolisée, la plus grande partie de l'alcool est transformée au niveau du foie. Cela demande beaucoup de temps : **il faut environ une heure pour éliminer l'alcool contenu dans un seul verre d'alcool**. Tant que le foie n'a pas fini son travail, l'alcool reste présent dans le corps, notamment dans le sang, ainsi que dans le cerveau dont il ralentit et perturbe l'activité.

L'alcoolémie est la quantité d'alcool présente dans le sang. En France, il est interdit de conduire un véhicule avec une alcoolémie supérieure à 0,5 gramme par litre. Ce taux correspond à 2 à 3 verres d'alcool consommés en une seule occasion.



Combien de verres d'alcool buvez-vous par semaine ?

Le tableau qui suit peut vous aider à évaluer de manière précise votre consommation d'alcool. Pour le remplir, essayez de vous souvenir de ce que vous avez bu pendant la semaine qui vient de s'écouler. Si vous n'y parvenez pas, vous pouvez noter à partir d'aujourd'hui ce que vous buvez chaque jour pendant une semaine.

Pour remplir le tableau ci-contre, sachez que :

une bouteille de vin ou de champagne de 75 cl = 7 verres d'alcool

une canette de bière ordinaire de 33 cl = 1,5 verre d'alcool

une canette de bière "export" de 50 cl = 4 verres d'alcool

une bouteille de 75 cl d'apéritif à 20° = 11 verres d'alcool
(de type porto ou pineau)

une bouteille de 70 cl d'alcool fort à 40° = 22 verres d'alcool
(whisky, pastis, gin, vodka)

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Lundi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			
Mardi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			
Mercredi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			
Jeudi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			
Total (lundi, mardi, mercredi, jeudi) à reporter page 6			<input type="text"/>

À quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Verres d'alcool	Total
Report de la page 5			<input type="text"/>
Vendredi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			
			<input type="text"/>
Samedi			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			
			<input type="text"/>
Dimanche			
Matinée			}
Déjeuner			
Après-midi			
Dîner			
Soirée			
			<input type="text"/>
Total de la semaine			<input type="text"/>

Si le total de la semaine excède **14 verres d'alcool pour une femme et 21 verres d'alcool pour un homme**, et si cette semaine est assez typique de votre consommation habituelle, votre consommation d'alcool présente vraisemblablement un risque pour votre santé. N'hésitez pas à demander l'avis de votre médecin.

Le saviez-vous ?

> Les seuils à ne pas dépasser :

- **pour les femmes,**
ne pas consommer plus de 2 verres d'alcool par jour
- **pour les hommes,**
ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour
- **pour les consommations occasionnelles,**
ne pas consommer plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion (si vous devez prendre le volant, l'abstinence est recommandée).



> Il est impératif de ne pas boire si :

- vous êtes enceinte ou si vous allaitez ;
- vous prenez des médicaments ;
- vous conduisez un véhicule (au-delà de deux verres, la limite légale pour conduire est dépassée) ou une machine dangereuse ;
- vous êtes mineur ;
- vous exercez une activité qui exige de la vigilance ;
- vous avez une maladie chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite C) ;
- vous êtes un ancien alcoolo-dépendant.

La mention « la consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant » ou **le pictogramme** ci-contre vont figurer progressivement sur les conditionnements d'alcool.



Pour les femmes enceintes ...*

Une consommation, même occasionnelle ou faible, d'alcool pendant la grossesse n'est pas anodine et peut entraîner des risques pour l'enfant à naître. L'alcool est un toxique. Il passe du sang maternel au sang du fœtus, sans que le placenta ne joue le rôle de « filtre » : les concentrations d'alcool chez le fœtus sont donc très proches des concentrations dans le sang maternel.

Une consommation quotidienne, même très faible, ou des ivresses épisodiques peuvent entraîner des complications durant la grossesse (retards de croissance du fœtus, accouchements prématurés), ainsi que des troubles des fonctions cognitives, tels que des troubles définitifs de la mémoire, de l'apprentissage, de l'attention...

Une consommation quotidienne importante peut provoquer des troubles graves chez l'enfant à naître. Le syndrome de l'alcoolisation fœtale (SAF) est l'atteinte la plus grave de l'exposition prénatale à l'alcool. Il se manifeste notamment par des anomalies dans la croissance, des anomalies faciales, des dommages du système nerveux central susceptibles d'entraîner des déficits fonctionnels tels que le retard mental ou l'hyperactivité.

Les troubles peuvent apparaître pour de faibles consommations et on ne connaît pas le seuil au-dessous duquel la consommation d'alcool chez la femme enceinte n'a pas de conséquence sur la santé du fœtus.

* *Drogues et dépendance, le livre d'information* - INPES - Mars 2006, réimpression 2007. Ref.240-07260-L

> Mais quand on boit trop, on risque quoi ?

• À court terme

Accidents de la circulation, du travail et de la vie courante, violence (on agresse les autres ou au contraire, on n'est plus en état de se défendre), délinquance.

• À moyen ou long terme

L'alcool est impliqué dans de nombreuses maladies : certains cancers, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires, des maladies du système nerveux, certains troubles psychiques (anxiété, dépression, insomnie, etc.).

La consommation conjointe de tabac et d'alcool augmente de manière importante le risque de cancers des voies aéro-digestives supérieures.

Si vous vous posez des questions sur les limites données ci-dessus ou sur les risques liés à une consommation excessive d'alcool, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.





Les bonnes choses et les moins bonnes choses associées à votre consommation d'alcool

Pour la plupart d'entre nous, boire de l'alcool est un plaisir, c'est un moment de détente et souvent de convivialité. Pourtant, certaines personnes reconnaissent que leur consommation n'a pas que des bons côtés : au travail, elles ont parfois du mal à se concentrer après un déjeuner bien arrosé, ou elles s'énervent plus facilement.

> *Et vous, qu'en pensez-vous ?*

Prenez quelques instants pour réfléchir aux bonnes et aux moins bonnes choses associées à votre consommation de boissons alcoolisées. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

> Ce que j'aime dans le fait de boire de l'alcool, c'est...

Exemple : le goût du vin, le sentiment de détente, le fait d'être avec des amis...

> Ce que je n'aime pas dans le fait de boire de l'alcool, c'est...

Exemple : avoir mal à la tête après une fête...

> Le saviez-vous ?

L'alcool peut être à l'origine de difficultés très diverses dont certaines sont peu connues. Par exemple, si on manque d'énergie, si on ne dort pas bien, si on a du mal à perdre du poids, si on a une tension artérielle trop élevée, si on a des problèmes digestifs, si on est anxieux ou irritable, si on a des problèmes de mémoire ou des difficultés de concentration, si on a des problèmes sexuels, cela peut être en rapport avec sa consommation d'alcool.

On peut avoir des problèmes de santé à cause de l'alcool sans jamais avoir été ivre. La consommation de vin, de bière, d'apéritifs est tellement habituelle - et même culturelle - dans notre pays que la plupart des personnes n'ont pas conscience de boire beaucoup.



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

Faire le point sur sa consommation de boissons alcoolisées, c'est aussi s'interroger sur ses conséquences éventuelles. Les deux tests qui suivent devraient vous y aider. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

> Test 1

Merci de répondre spontanément aux questions suivantes (cochez la réponse) :

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ? oui non

Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ? oui non

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ? oui non

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ? oui non

Si vous avez coché deux « oui » ou plus, votre consommation d'alcool présente vraisemblablement des risques pour votre santé.

> Test 2*

Le « verre standard » de ce test correspond à 10 g d'alcool. Pour chaque question, entourez le chiffre choisi.

1 > Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ?

- Jamais _____ **0**
Une fois par mois au moins _____ **1**
Deux à quatre fois par mois _____ **2**
Deux à trois fois par semaine _____ **3**
Quatre fois ou plus par semaine _____ **4**

2 > Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

- Un ou deux _____ **0**
Trois ou quatre _____ **1**
Cinq ou six _____ **2**
Sept à neuf _____ **3**
Dix ou plus _____ **4**

* Version française Pascal Gache, approuvée par le centre de Sydney - Professeur John Saunders.



3 > Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standards ou plus ?

- Jamais _____ 0
- Moins d'une fois par mois _____ 1
- Une fois par mois _____ 2
- Une fois par semaine _____ 3
- Chaque jour ou presque _____ 4

4 > Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?

- Jamais _____ 0
- Moins d'une fois par mois _____ 1
- Une fois par mois _____ 2
- Une fois par semaine _____ 3
- Chaque jour ou presque _____ 4

5 > Dans l'année écoulée, combien de fois, parce que vous avez bu, n'avez-vous pu faire ce que vous aviez à faire ?

- Jamais _____ 0
- Moins d'une fois par mois _____ 1
- Une fois par mois _____ 2
- Une fois par semaine _____ 3
- Chaque jour ou presque _____ 4

Total à reporter page 15 _____

Report du total page 14 _____

6 > Dans l'année écoulée, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?

Jamais _____ 0
Moins d'une fois par mois _____ 1
Une fois par mois _____ 2
Une fois par semaine _____ 3
Chaque jour ou presque _____ 4

7 > Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

Jamais _____ 0
Moins d'une fois par mois _____ 1
Une fois par mois _____ 2
Une fois par semaine _____ 3
Chaque jour ou presque _____ 4

8 > Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?

Jamais _____ 0
Moins d'une fois par mois _____ 1
Une fois par mois _____ 2
Une fois par semaine _____ 3
Chaque jour ou presque _____ 4

Total à reporter page 16 _____

Report du total page 15 _____

9 > Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?

Non _____ 0

Oui, mais pas dans l'année passée _____ 2

Oui, au cours de l'année dernière _____ 4

10 > 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 _____ 0

Oui, mais pas dans l'année passée _____ 2

Oui, au cours de l'année dernière _____ 4

Total _____

Si vous êtes une femme et que votre score dépasse 6, si vous êtes un homme et que votre score dépasse 7, votre consommation d'alcool présente vraisemblablement des risques pour votre santé. Parlez-en à votre médecin.



> **Le saviez-vous ?**

*Si on a une consommation d'alcool qui présente des risques pour sa santé, **il est toujours utile d'essayer de la réduire avec l'aide de son médecin** : la plupart des personnes qui essaient y parviennent et ressentent des bénéfices immédiats pour leur santé. Plus tôt on fait cette démarche et plus son succès est probable, ce qui permet de ne conserver que les « bons côtés » de l'alcool.*

*Il n'est pas toujours simple de changer ses habitudes mais si on s'y prépare bien, on a de bonnes chances d'y parvenir. Il est important tout d'abord de **bien analyser ses habitudes de consommation**, de repérer dans quelles circonstances on boit de l'alcool.*

Ensuite, on réfléchit à l'attitude que l'on peut adopter dans chaque situation afin de réduire sa consommation : faire autre chose, alterner boissons avec ou sans alcool, etc. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans son environnement habituel en consommant moins d'alcool, et pour trouver d'autres façons de se détendre et de se faire plaisir.



-  *Après avoir lu ce livret et rempli les tests, vous vous posez peut-être des questions sur l'alcool et sur votre consommation.*
-  *Quelles que soient vos préoccupations, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Il est prêt à vous écouter et à vous répondre.*

> ***Pour en parler ...***

Écoute Alcool

0 811 91 30 30

7 jours sur 7 / 14h - 02h

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

Aide et soutien, informations, conseils, orientation.

