

# 7 ÉVALUEZ VOTRE RELATION À L'ALCOOL\*

\* Source : Haute Autorité de Santé

**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 trois fois par semaine = 3 ; Quatre fois par semaine ou plus = 4.

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.

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



Non = 0 ; Oui = 4.

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



Non = 0 ; Oui = 4.

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.



## 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

2021 © Creation-utilite-publique.fr • Maquette d'origine : stinec.net

Crédits : Icônes made by Freepik, Brandify, Smashicons, Montbit, Google, Krienshastry, Flat icons, gregor, Creanar, Dimi, Kazak from www.flaticon.com

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez nos centres d'addicologie et équipes de prévention près de chez vous : [www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org)

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle.

### ALCOOL



### TABAC



### SUBSTANCES ILLICITES



### MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES



### PRATIQUES DE JEU EXCESSIF



### AUTRES ADDICTIONS SANS PRODUIT



# L'ALCOOL



PRÉVENTION

CONSOMMATION

EFFETS

CONSEILS

Suivez-nous sur :

Twitter @AddictionsFr

Facebook Association Addictions France

LinkedIn Association Addictions France

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

FONDÉE EN 1872 PAR LOUIS PASTEUR ET CLAUDE BERNARD

[www.addictions-france.org](http://www.addictions-france.org) • [contact@addictions-france.org](mailto:contact@addictions-france.org)



# 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...



**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.

# 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'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**.



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.



## IL EST RECOMMANDÉ

AVEC PAS + DE **10** D'ALCOOL / SEMAINE  
**2 jours** SANS ALCOOL

# 4 ALCOOL & 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<sup>ème</sup> verre, le taux d'alcoolémie autorisé risque d'être dépassé.



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



● Prévoir des préservatifs pour éviter tout **comportement sexuel à risque**.



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

