

# QUEL CONSOMMATEUR ÊTES VOUS ?

Un test facile pour vous situer «LE FACE»



## 1 - A quelle fréquence consommez-vous des boissons alcoolisées ?

Jamais	0
Une fois par mois au moins	1
Deux à quatre fois par mois	2
Deux à quatre 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 - Votre entourage vous a-t-il 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

SCORE

## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS



### HOMME

**Score < à 5 :** Risque faible ou nul  
**Score de 5 à 8 :** Consommation excessive probable  
**Score sup à 8 :** Dépendance probable



### FEMME

**Score < à 4 :** Risque faible ou nul  
**Score de 4 à 8 :** Consommation excessive probable  
**Score sup à 8 :** Dépendance probable

## CONTACTS

### Vous souhaitez un conseil pour vous ou un proche :

- ✓ L'équipe du Centre d'Addictologie du GHBS de Lorient, est disponible pour vous rencontrer.  
Rampe de l'Hôpital des Armées, 56100 Lorient - Tél : 02 97 06 73 26

### Vous pouvez aussi contacter le Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie - CSAPA :

- ✓ Le CSAPA  
Douar-nevez de Lorient  
Tél : 02 97 21 47 71
- ✓ Le CSAPA de l'hôpital de Quimperlé  
Tél : 02 98 96 63 18

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 930



## Service addictologie

Faire le point sur  
votre consommation  
d'alcool



Groupe Hospitalier  
Bretagne Sud

## LE SAVIEZ VOUS ?

Un verre standard correspond à la quantité d'alcool servie dans un bar.



### POUR SE REPÉRER



## AUCUNE BOISSON ALCOOLISÉE



- ✓ Durant l'enfance
- ✓ Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez
- ✓ Si vous conduisez un véhicule (limite légale) ou une machine
- ✓ En cas de maladie chronique (épilepsie, hépatite, pancréatite etc....)
- ✓ Avec certains médicaments (voir notice)
- ✓ Pratique de sports à risque

## POUR EN PARLER



Diminuer ou arrêter sa consommation n'est pas qu'une question de volonté, un soutien est souvent indispensable. Nous vous invitons à en parler à votre médecin généraliste ou à un autre professionnel de santé

## RECOMMANDATIONS

Selon les recommandations «Santé publique France 2023»

- Ne pas consommer plus de **2** verres **par jour**



- Ne pas consommer plus de **10** verres **par semaine**



- Avoir **des** jours dans la semaine **sans consommation**



### Lors de chaque occasion de consommer, il est recommandé de :

- Réduire la quantité totale d'alcool bue,
- Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau, des softs,
- Éviter les lieux et les activités à risque d'accident,
- S'assurer d'être entouré de personnes de confiance et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité après avoir consommé de l'alcool,
- Éviter les mélanges avec d'autres substances psycho-actives (cannabis, cocaïne, héroïne, médicaments...).



Au delà de ces seuils, vous augmentez les risques de

- ✓ Fatigue
- ✓ Accidents (sur la route ou au travail, chutes)
- ✓ Malaises, voire coma, risques d'agressions
- ✓ Troubles du comportement : violences, délinquance, conduites sexuelles à risques
- ✓ Troubles psychiatriques : anxiété, insomnie, dépression
- ✓ Maladies cardio-vasculaires : hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral
- ✓ Pancréatite, cirrhose, cancers (bouche, gorge, œsophage, foie et sein)

