

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

- ✓ 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.

POUR EN PARLER

- ***Vous souhaitez un conseil pour vous ou un proche :***

L'équipe du Centre d'Addictologie du GHBS de Lorient,
est disponible pour vous rencontrer.
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

ou

Le CSAPA de l'hôpital de Quimperlé
Tél : 02 98 96 63 18

Réalisation : Équipe de liaison d'addictologie du GHBS - Direction de la communication - Octobre 2018

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 REPERER



95% De l'alcool est éliminé par le foie

1h Il faut une heure à notre organisme pour éliminer un verre d'alcool

LES SEUILS A NE PAS DEPASSER ? (Données OMS)

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 **2 verres par jour**
- Ne pas consommer plus de **10 verres par semaine**
- 4 verres max pour une **consommation occasionnelle**
- Avoir des jours dans la semaine **sans consommation**

Au-delà du seuil, vous augmentez les risques de :

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

IMPORTANT : 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

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 TOTAL
