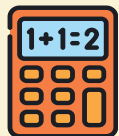


5. Interprétation de mon score

Additionnez le total de vos points :



= _____

Femme

Homme

Risque Faible

Score
Inférieur à 4

Score
Inférieur à 5

Consommation
excessive
probable,
risque élevé

4 à 8

5 à 8

Dépendance
probable

Supérieur à 8

Supérieur à 8



Soyez libre d'en parler à votre
professionnel de santé

6. Trouver de l'aide et du soutien près de chez moi

L'équipe de professionnels de ma
Maison de santé

Consultations jeunes consommateurs CJC

Centre de soins, d'accompagnement et de
prévention en addictologie CSAPA

Alcool info service
0 980 980 930

Tabac info service
39 89

Fil santé jeune
0 800 235 236

Brochure
d'information



**L'ALCOOL
ICI ON EN
PARLE**

Plus d'information
www.avecsante.fr

Décembre 2023

1. C'est quoi ce programme ?

réduire les risques sur votre santé liés à votre consommation d'alcool, qu'il s'agisse d'un ou plusieurs verres.

vous proposer de prendre du recul sur vos consommations et d'en **discuter** avec l'équipe de votre MSP, **si vous le souhaitez.**

ne consiste pas à vous convaincre d'arrêter de boire.

2. Les recommandations actuelles

*recommandations Santé Publique France 2023



Pas plus de **2 verres** standard **par jour**



Pas plus de **10 verres** standard **par semaine**



Des jours **sans alcool** dans la semaine



Espacer vos consommations et boire **un verre d'eau** entre chaque verre d'alcool

3. Moments clés pour en parler avec un professionnel de santé



Lors de votre consultation initiale



Lors de vos bilans de santé réguliers



Lors de vos consultations de suivi

Lors de vos séances de psychologie



Lors de vos achats de médicaments en pharmacie



Lors de vos bilans de nutrition



Lors des visites à votre domicile



Lors de vos séances de rééducation

4. Ma consommation d'alcool



Verre de vin 12° (10cl)



Verre de whisky 40° (2,5cl)



Verre d'apéritif 18° (7cl)



Coupe de champagne 12° (10cl)



Demi de bière 5° (25cl)



À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ? (au cours des 12 derniers mois)

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

Combien de verres standard buvez-vous les jours vous buvez de l'alcool ? (au cours des 12 derniers mois)

1 ou 2 verres	0
3 ou 4 verres	1
5 ou 6 verres	2
7 à 9 verres	3
10 ou plus	4

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

Non 0

Oui 4

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

Non 0

Oui 4

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