

## 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

## 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



**L'ALCOOL  
ICI ON EN  
PARLE**

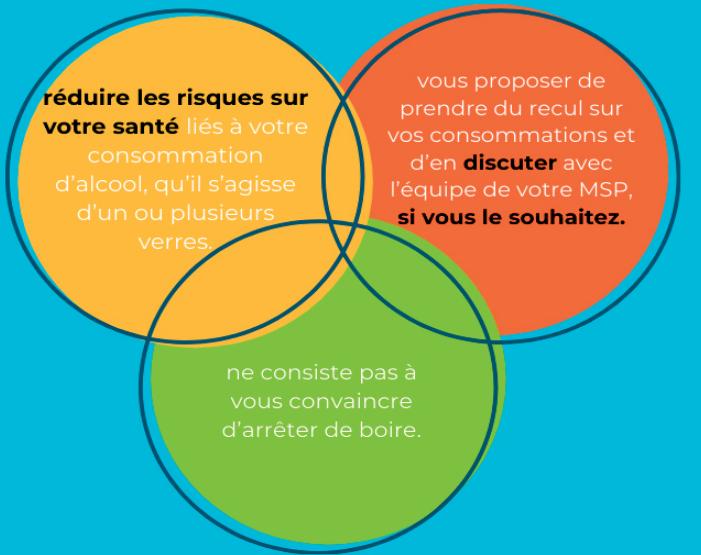


Soyez libre d'en parler à votre  
professionnel de santé

Plus d'information  
[www.avecسانte.fr](http://www.avecسانte.fr)

Décembre 2023

## 1. C'est quoi ce programme ?



## 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