



Alcool

Pour réduire sa consommation

Ouvrons le dialogue



l'Assurance Maladie
sécurité sociale

éducation
santé
pour mieux dialoguer

CFES
Comité Français
d'Éducation
pour la Santé

www.cfes.sante.fr

100



Vous envisagez de réduire votre consommation de boissons alcoolisées, mais vous vous posez des questions : vous pesez le pour et le contre, vous ne savez pas très bien comment vous y prendre. Ce livret comprend plusieurs tests pour vous aider :

- 1 > Réduire votre consommation d'alcool, qu'en pensez-vous ?**
- 2 > Ce que vous attendez, ce que vous redoutez.**
- 3 > Vous sentez-vous prêt à réduire votre consommation d'alcool ?**
- 4 > Mieux connaître ses habitudes de consommation pour mieux se préparer.**

Il contient également des informations et des « trucs » utiles pour votre démarche. Vous y trouverez enfin un tableau de suivi sur plusieurs semaines.

A toutes les étapes, ce livret est une base de discussion avec votre médecin.

Le saviez-vous ?

Il n'est pas possible de fixer des seuils de consommation identiques pour toute la population. Les expertises indiquent que la consommation varie selon le sexe, le poids et l'âge de la personne. Il existe néanmoins des repères à partir desquels on peut dire que les risques encourus sont importants.

Nous recommandons :

> Consommation régulière

- pour les femmes, pas plus de 2/3 unités d'alcool par jour en moyenne et moins de 14 unités d'alcool par semaine ;
- pour les hommes, pas plus de 3/4 unités d'alcool par jour en moyenne et moins de 21 unités d'alcool par semaine ;
- au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée.

> Consommation occasionnelle

- pas plus de 4 unités d'alcool en une seule occasion.

> Aucune consommation dans les conditions suivantes

- pendant l'enfance,
- pendant la grossesse,
- quand on conduit un véhicule ou une machine,
- quand on exerce des responsabilités qui nécessitent de la vigilance,
- quand on prend certains médicaments (c'est précisé sur la notice),
- quand on est atteint de certaines maladies aiguës ou chroniques (épilepsie, pancréatite, hépatite virale active, etc.).





Réduire votre consommation d'alcool, qu'en pensez-vous ?

Certaines personnes souhaitent réduire leur consommation d'alcool : elles pensent y parvenir sans problème, ou au contraire craignent de rencontrer des difficultés. Et vous, qu'en pensez-vous ?

Les questions qui suivent devraient vous aider à vous situer. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

> Actuellement, le fait de réduire votre consommation d'alcool est-il important pour vous ?

Entourez ci-dessous le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :

- 0 signifie : « pas du tout important »

- 10 signifie : « très important »

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



> Si vous décidiez aujourd'hui de réduire votre consommation d'alcool, auriez-vous confiance en vos chances de réussite ?

Entourez ci-dessous le chiffre qui correspond le mieux à votre situation :

- 0 signifie : « Pas du tout confiance »

- 10 signifie : « Tout à fait confiance »

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ce que vous attendez, ce que vous redoutez

Vous aimeriez bien réduire votre consommation d'alcool. Vous pesez le pour et le contre. Nous vous proposons d'écrire ci-dessous ce que vous attendez d'une diminution de votre consommation et ce qui vous effraye dans cette démarche.

> J'aimerais bien diminuer ma consommation d'alcool parce que je voudrais...

Exemple : me sentir plus en forme, me sentir plus présent dans les soirées avec mes amis...



> En essayant de diminuer ma consommation d'alcool j'ai peur de...

Exemple : me faire moins plaisir pendant les repas, ne pas arriver à dire non quand on me proposera de l'alcool...



Vous sentez-vous prêt à réduire votre consommation d'alcool ?

Cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous pensez :

Je ne me sens pas prêt						Je me sens prêt
------------------------------------	--	--	--	--	--	--------------------------

> Quelques « trucs » pour réduire sa consommation

Pour réduire sa consommation d'alcool, il n'y a pas de remède miracle. Chacun doit imaginer ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes de consommation. Voici quelques idées : certaines vous conviendront, d'autres vous sembleront inadaptées. Il s'agit surtout de vous proposer des pistes de réflexion. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

> Pour être soutenu dans votre démarche et vous sentir plus à l'aise face aux autres

- Informez votre famille, vos proches et vos amis de votre décision de réduire votre consommation d'alcool. Demandez-leur de vous aider à tenir cette résolution.
- Préparez à l'avance des réponses aux propositions de consommer qui vous seront faites, par exemple : « J'ai trop de tension et je dois réduire ma consommation d'alcool. »

> Pour réduire le nombre de fois où vous buvez de l'alcool

- Ne buvez pas de boisson alcoolisée pour calmer votre soif : prenez de l'eau ou une boisson sans alcool.
- Commencez à consommer le plus tard possible dans la journée.
- Choisissez certains jours de la semaine au cours desquels vous ne consommerez aucune boisson alcoolisée.
- Prévoyez des activités nouvelles pour remplacer les moments où vous aviez l'habitude de boire de l'alcool (quand vous vous ennuyez, quand vous êtes tendu, après le travail ou le soir).



> Pour réduire la quantité d'alcool consommée à chaque fois

- Choisissez à l'avance le nombre maximum de verres que vous allez boire.
- Commencez toujours par une boisson non alcoolisée qui calmera votre soif. Pour la même raison, ajoutez de l'eau ou du soda dans les boissons fortement alcoolisées (et ne prenez pas plus de verres !).
- Faites durer le plaisir : ne videz pas votre verre trop rapidement, prenez des gorgées plus petites et espacez-les.
- Au cours d'une soirée ou d'un repas, alternez les boissons alcoolisées et non alcoolisées.
- Ne participez pas à des « tournées ». Si vous y participez, commandez une boisson sans alcool.
- Évitez de boire sans rien faire d'autre.





Mieux connaître ses habitudes de consommation pour mieux se préparer

Nous vous invitons à repérer les situations dans lesquelles vous buvez le plus. Ce n'est pas toujours facile mais vous pouvez commencer par des questions simples : « Je suis en train de boire de l'alcool : où suis-je ? Avec qui ? Quelle heure est-il ? Qu'est-ce qui a déclenché mon envie de boire ? ». Indiquez ces situations dans la première colonne du tableau.

Faites une croix dans la colonne du milieu, en face des situations que vous voudriez éviter ou au cours desquelles vous voudriez boire moins.

Réfléchissez alors à ce que vous pourriez faire à la place ou pour résister à l'envie de boire. Notez vos idées dans la dernière colonne du tableau.



Dans les jours et les semaines à venir, ce tableau vous servira d'aide-mémoire. Lors d'une prochaine consultation, vous pourrez faire le point avec votre médecin sur les changements réalisés et sur les difficultés rencontrées.

Les situations dans lesquelles j'ai tendance à boire de l'alcool	Celles que je veux changer	Ce que je prévois de faire
Exemple : quand on fête un événement au travail	X	Exemple : boire un verre d'alcool puis du jus de fruit

> Où en êtes-vous ?

Vous avez récemment décidé de diminuer votre consommation d'alcool. Les tableaux suivants vous permettront de suivre les résultats de vos efforts pendant les trois semaines à venir. Vous pourrez en parler à chaque consultation avec votre médecin.

Pour remplir les tableaux ci-dessous et page 14, sachez que :

— une bouteille de vin ou de champagne de 75 cl	= 7 unités d'alcool
— une canette de bière ordinaire de 33 cl	= 1,5 unité d'alcool
— une canette de bière « export » de 50 cl	= 4 unités d'alcool
— une bouteille de 75 cl d'apéritif à 20° (de type porto ou pineau)	= 11 unités d'alcool
— une bouteille de 70 cl d'alcool fort à 40° (whisky, pastis, gin, vodka)	= 22 unités d'alcool

• Semaine 1 : du _____ au _____

	Nb u a*	Commentaires
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

* Nb u a = nombre d'unités d'alcool bues

• **Semaine 2 : du _____ au _____**

	Nb u a*	Commentaires
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

• **Semaine 3 : du _____ au _____**

	Nb u a*	Commentaires
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

* Nb u a = nombre d'unités d'alcool bues

Les trois tableaux vous ont permis d'évaluer votre capacité à réduire votre consommation d'alcool.

> Vous avez tenu vos objectifs

Félicitations ! Gardez en mémoire les tactiques qui vous ont permis d'y parvenir, et n'hésitez pas, si vous le jugez nécessaire, à refaire le point avec votre médecin pour « garder le cap ».

> Vous n'êtes pas arrivé à réduire votre consommation comme vous le souhaitiez

Parlez-en à votre médecin, essayez d'identifier avec lui les contraintes que vous avez rencontrées, puis de nouvelles sources de motivation. Et surtout, ne vous découragez pas, seuls ceux qui essaient ont des chances de réussir !



