

Ouvrons
le dialOgue

Alcool

Pour réduire sa consommation



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.

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

Le saviez-vous ?

> Les seuils à ne pas dépasser :

- **pour les femmes,**
ne pas consommer plus de 2 verres d'alcool par jour
- **pour les hommes,**
ne pas consommer plus de 3 verres d'alcool par jour
- **pour les consommations occasionnelles,**
ne pas consommer plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion (si vous devez prendre le volant, l'abstinence est recommandée).



> Il est impératif de ne pas boire si :

- vous êtes enceinte ou si vous allaitez ;
- vous prenez des médicaments ;
- vous conduisez un véhicule (au-delà de deux verres, la limite légale pour conduire est dépassée) ou une machine dangereuse ;
- vous êtes mineur ;
- vous exercez une activité qui exige de la vigilance ;
- vous avez une maladie chronique (épilepsie, pancréatite, hépatite C) ;
- vous êtes un ancien alcoolo-dépendant.

> Pour les femmes enceintes ...*

Une consommation, même occasionnelle ou faible, d'alcool pendant la grossesse n'est pas anodine et peut entraîner des risques pour l'enfant à naître. L'alcool est un toxique. Il passe du sang maternel au sang du fœtus, sans que le placenta ne joue le rôle de « filtre » : les concentrations d'alcool chez le fœtus sont donc très proches des concentrations dans le sang maternel.

Une consommation quotidienne, même très faible, ou des ivresses épisodiques peuvent entraîner des complications durant la grossesse (retards de croissance du fœtus, accouchements prématurés), ainsi que des troubles des fonctions cognitives, tels que des troubles définitifs de la mémoire, de l'apprentissage, de l'attention...

Une consommation quotidienne importante peut provoquer des troubles graves chez l'enfant à naître. Le syndrome de l'alcoolisation fœtale (SAF) est l'atteinte la plus grave de l'exposition prénatale à l'alcool. Il se manifeste notamment par des anomalies dans la croissance, des anomalies faciales, des dommages du système nerveux central susceptibles d'entraîner des déficits fonctionnels tels que le retard mental ou l'hyperactivité.

* *Drogues et dépendance, le livre d'information* - INPES - Mars 2006, réimpression 2007. Ref.240-07260-L

Les troubles peuvent apparaître pour de faibles consommations et on ne connaît pas le seuil au-dessous duquel la consommation d'alcool chez la femme enceinte n'a pas de conséquence sur la santé du fœtus.

La mention « *la consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant* » ou **le pictogramme** ci-contre vont figurer progressivement sur les conditionnements d'alcool.





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 décidez 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

Il est possible d'arriver à réduire sa consommation d'alcool. Pour cela, chacun doit trouver ses propres solutions, en fonction de son mode de vie et de ses habitudes de consommation. Il n'y a pas de méthode standard. 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.*
- *Au cours des repas, ne terminez pas votre verre pour éviter d'être resservi et servez-vous un verre d'eau à côté.*
- *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.

Pour réduire sa consommation

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
<i>Exemple : quand on fête un événement au travail</i>	X	<i>Exemple : boire un verre d'alcool puis du jus de fruit</i>

> 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 15, sachez que :

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

1 verre d'alcool



ballon
de vin 12°
(10 cl)

verre
de pastis 45°
(2,5 cl)

verre
de whisky 40°
(2,5 cl)

coupe
de champagne 12°
(10 cl)

verre
d'apéritif 18°
(7 cl)

1/2
de bière 5°
(25 cl)

Pour réduire sa consommation

- **Semaine 1** : du _____ au _____

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

* Nb v a = nombre de verres d'alcool bus

- **Semaine 2** : du _____ au _____

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

* Nb v a = nombre de verres d'alcool bus

● **Semaine 3** : du _____ au _____

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

* Nb v a = nombre de verres d'alcool bus

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 !

> ***Pour en parler ...***

Ecoute Alcool

0 811 91 30 30

7 jours sur 7 / 14h - 02h

Coût d'une communication locale depuis un poste fixe.

Aide et soutien, informations, conseils, orientation.

