

Date :

Sexe :

Âge :

Évaluer votre consommation d'alcool en quelques minutes

Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool pur



=



=



=



=

1 verre d'alcool standard

10 cl de vin à 12,5°

3 cl de whisky à 40°

25 cl de bière à 5°

10 cl de champagne à 18°



1 pack de 6 cannettes de bière = 8 verres standards



1 litre de vin = 10 verres standards



1 caisse de bière = 40 verres standards



1 litre de whisky ou de pastis = 32 verres standards

1. Depuis un an, combien de fois avez-vous bu des boissons contenant de l'alcool ?

Jamais

1 fois par mois

2 à 4 fois par mois

2 à 3 fois par semaine

4 fois ou plus par semaine

0

1

2

3

4

2. Combien de verre standard buvez-vous au cours d'une journée où vous buvez de l'alcool ?

1 ou 2

3 ou 4

5 ou 6

7 à 9

10 et plus

0

1

2

3

4

3. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

Non

Oui

0

4

4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

Non

Oui

0

4

5. Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

Non

Oui

0

4

Faites le total de vos points :

Pour les femmes, un total supérieur ou égal à 4 et pour les hommes, un total supérieur ou égal à 5 indique une consommation dangereuse pour la santé.

Pour les deux sexes, un total supérieur ou égal à 9 indique une forte dépendance à l'alcool.

L'équipe du CCSAT est à votre disposition pour en parler
CCSAT (Centre de Consultations Spécialisées en Alcoologie et Toxicomanie)
Tél. (689) 46 00 67 - www.drogue-polynesie.com

**L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)
vous recommande pour votre santé et votre sécurité :**

- Pas d'alcool pendant la grossesse
- Pas d'alcool aux mineurs
- Au moins un jour par semaine sans consommer de boissons alcoolisées
- Pour les hommes consommateurs réguliers, pas plus de 3 verres par jour soit 21 verres par semaines
- Pour les femmes consommatrices régulières, pas plus de 2 verres par jour soit 14 verres par semaine
- Pour les buveurs occasionnels, pas plus de 4 verres par occasion

Ne consommez pas d'alcool si :

- Vous souffrez d'une maladie chronique (diabète, insuffisance rénale ou hépatique...)
- Vous prenez des médicaments (antibiotiques, anxiolitiques, somnifères...)
- Vous avez une activité qui nécessite une parfaite vigilance et une parfaite coordination motrice (travail en hauteur...)
- Vous conduisez un véhicule ou vous travaillez sur une machine (tronçonneuse, scie...)