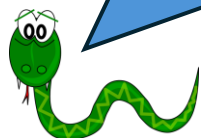


LE SAVIEZ-VOUS ?



Chaque unité d'alcool compte quand il s'agit de calculer sa consommation !



JE ME TESTE

Cochez une réponse par question.

Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?

- ☐ Jamais (0 point)
- ☐ 1 fois/mois (1 point)
- ☐ 2 à 3 fois/mois (2 points)
- ☐ 2 à 3 fois/semaine (3 points)
- ☐ 4 fois/semaine (4 points)

Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?

- ☐ 1 ou 2 (0 point)
- ☐ 3 ou 4 (1 point)
- ☐ 5 ou 6 (2 points)
- ☐ 7 à 9 (3 points)
- ☐ 10 ou plus (4 points)

Avec quelle fréquence buvez-vous 6 verres ou davantage lors d'une occasion particulière ?

- ☐ Jamais (0 point)
- ☐ Moins d'1 fois/mois (1 point)
- ☐ 1 fois/mois (2 points)
- ☐ 1 fois/semaine (3 points)
- ☐ Chaque jour ou presque (4 points)

Mes résultats

Additionnez les points entre parenthèses et calculez votre total.

Femme : plus de 3 points = risque pour la santé
Homme : plus de 4 points = risque pour la santé

Parlez-en à un professionnel de santé.



Centre d'Education
Du Patient a.s.b.l.
www.educationdupatient.be



ER: Geneviève Aubuy - CEP asbl - Rue de Fernelmont 40-42 5020 Champen - 2025 - Photos: Freepik

Les repères de consommation

Dans mon verre...

Un « verre standard » contient 10 g d'alcool pur.



10 g
d'alcool pur
=
1 unité

Nombre d'unités d'alcool par bouteille



Mes repères par semaine...

J'adopte les repères
« 10/2/0 »

Maximum 10 unités d'alcool par semaine
+
Maximum 2 unités d'alcool par jour
+
Des jours à 0 alcool