

Guide pratique

pour faire le point sur
votre consommation d'alcool

et vous avec l'alcool, vous en êtes où ?



La consommation d'alcool
est-elle dangereuse pour la santé ?

Quelle quantité d'alcool
contient un verre de vin ? un apéritif ?
une canette de bière ?

Que signifie "avoir 0,5 g d'alcool
dans le sang" ?

Quels risques prend-on pour soi...
et parfois pour les autres ?

Comment faire pour réduire
sa consommation ?

Pour tirer le meilleur parti de
cette brochure, vous pouvez
vous munir d'un crayon.

Ce qu'il
faut savoir
sur l'alcool

p2

p13

Des tests
pour savoir
où vous
en êtes
avec l'alcool

p21

Des conseils
pour réduire
votre
consommation



- 2 Un verre, une bouteille, ça contient quelle quantité d'alcool ?
- 4 Qu'est-ce qui se passe quand on boit de l'alcool ?
- 6 Quels sont les risques ?
- 8 Qu'est-ce qu'une consommation excessive ?
- 10 Le taux d'alcoolémie, qu'est-ce que c'est ?

- 14 Combien de verres buvez-vous en une semaine ?
- 16 Pour quelles raisons consommez-vous des boissons alcoolisées ?
- 19 Quelles sont les conséquences de votre consommation d'alcool ?

- 22 Etape n° 1 • Faites le point sur vos motivations.
- 24 Etape n° 2 • Analysez vos habitudes de consommation.
- 26 Etape n° 3 • Fixez-vous des limites précises.
- 27 Etape n° 4 • Apprenez à boire mieux !
- 28 Etape n° 5 • Si ce n'est pas simple, sachez trouver de l'aide auprès des autres.
- 29 Un dernier conseil.



Un verre,
une bouteille,
ça contient
quelle
quantité
d'alcool ?

Quand vous buvez un demi de bière, un ballon de vin rouge, une coupe de champagne ou encore une dose de whisky (un baby) ou de pastis, vous consommez pratiquement la même quantité d'alcool pur : c'est ce qu'on appelle une **unité d'alcool**.

En effet, la taille et la forme traditionnelle des verres sont adaptées à la densité en alcool des différentes boissons alcoolisées : **une chope de bière est plus grande qu'un ballon de vin, lui-même plus grand qu'un verre de digestif.**



Il est donc facile de savoir la quantité d'alcool que l'on boit : si l'on a pris deux apéritifs et trois verres de vin, on a consommé cinq unités d'alcool¹.

1. Si vous voulez connaître, de façon très précise, le nombre d'unités d'alcool dans une boisson alcoolisée, vous multipliez le volume en cl par le degré d'alcool et par 8 puis divisez par 1000.

À SAVOIR

On peut aussi se repérer en connaissant le nombre d'unités d'alcool contenues dans une bouteille :



Une bouteille de vin à 12° (75 cl)
= 4 unités



Une petite bouteille de bière à 5° (25 cl)
= 1 unité



Une canette de bière à 5° (33 cl)
= 1,5 unité



Une canette de bière à 10° (50 cl)
= 4 unités



Une bouteille de champagne à 12° (75 cl)
= 7 unités



Une bouteille de porto à 20° (75 cl)
= 12 unités



Une bouteille de whisky à 40° (70 cl)
= 22 unités



Une bouteille de pastis à 45° (70 cl)
= 25 unités



Une bouteille de digestif à 40° (70 cl)
= 22 unités

Par exemple, quatre amis se retrouvent pour dîner ensemble. A la fin du repas, ils constatent qu'ils ont consommé en tout deux bouteilles de vin. Cela équivaut à 14 unités d'alcool (2 x 7). S'ils ont tous bu à peu près la même quantité, chacun a donc absorbé 3,5 unités d'alcool.

Ces verres standard correspondent aux quantités servies dans les cafés, bars et restaurants. Lors des dîners chez soi ou entre amis, on est souvent bien plus généreux et moins regardant sur les quantités versées.

A vous de réévaluer les quantités d'alcool que vous buvez réellement !

Il y a la même quantité d'alcool dans un verre de whisky et dans un verre de bière.

Le pastis n'est pas moins alcoolisé avec beaucoup d'eau.

Le fait d'ajouter de l'eau ne change pas la quantité d'alcool qui est contenue dans le verre, cela ne fait que diluer le goût et l'alcool.



Qu'est-ce
qui se passe
quand on
boit de l'alcool ?

Quand on consomme une boisson alcoolisée, la plus grande partie est transformée au niveau du foie. Cela demande beaucoup de temps : il faut une heure pour éliminer une unité d'alcool.

Tant que le foie n'a pas fini son travail, l'alcool reste présent dans le corps, notamment dans le sang et le cerveau, dont il ralentit et perturbe l'activité. Après une courte période d'excitation, l'alcool "engourdit" le cerveau : quand on boit beaucoup d'alcool, cela se traduit par une mauvaise coordination des mouvements, un ralentissement des réflexes et des difficultés de concentration.

À SAVOIR

Il y a une différence entre boire à jeun et boire en ayant mangé.

Le pic d'alcoolémie, c'est - à-dire la quantité maximum d'alcool présente dans le sang à un moment donné, est plus important lorsque l'on boit à jeun. Il vaut mieux boire en ayant mangé car les aliments ralentissent le passage de l'alcool dans le sang.

Boire de l'alcool ne stimule pas l'activité du cerveau.

On peut avoir l'impression que l'alcool stimule l'activité du cerveau parce qu'on se sent en pleine forme. En fait, c'est le contraire; l'alcool ralentit l'activité du cerveau, la vigilance est moins bonne. De plus, l'alcool augmente la prise de risque et rend très dangereuse la conduite d'automobile.

L'alcool ne réchauffe pas.

Après avoir bu, on ressent une impression de chaleur qui est due à une dilatation des vaisseaux sanguins de la peau. Cette impression est trompeuse, car elle s'accompagne en fait d'une perte de chaleur et d'un refroidissement du corps.



Quels sont les risques ?

En France, la consommation excessive d'alcool est un problème majeur de santé publique. L'alcool est à l'origine de 45 000 morts par an. C'est la deuxième cause de "mortalité évitable".

Lorsque l'on consomme de l'alcool de façon excessive, c'est-à-dire que l'on boit souvent et/ou en grande quantité, on court les risques suivants :

➔ **à court terme**, l'alcool est impliqué dans la plupart des problèmes sociaux :

- les accidents de la circulation (un tiers des morts sur la route),
- les accidents du travail et de la vie courante,
- la violence (on agresse les autres ou, au contraire, on n'est plus en état de se défendre), la délinquance.

➔ **à moyen ou long terme**, l'alcool est impliqué dans de nombreuses pathologies :

- les cancers de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de l'intestin, du foie (*1 décès par cancer sur 9 est lié à l'alcool chaque année en France*),
- les maladies cardio-vasculaires, l'hypertension artérielle,

À SAVOIR

- les cirrhoses du foie (plus de 8 000 morts par an), les pancréatites,
- les maladies du système nerveux,
- certains troubles nerveux psychiques (mémoire, anxiété, dépression, insomnie, suicide).

Les problèmes d'alcool concernent habituellement des personnes qui ont une grande tolérance et qui ne sont pas souvent ivres : ces personnes qui pensent "bien tenir le coup" ne se disent pas : "je bois trop". Tant qu'on ne souffre pas à cause de l'alcool, on n'a pas facilement conscience de dépasser le seuil de consommation à moindre risque. Mais en France, 3 à 5 millions de personnes sont dans cette situation. Il faut savoir que près de la moitié des problèmes de santé et sociaux liés à la consommation excessive d'alcool concerne cette catégorie de consommateurs.

L'accident de la route n'est pas le seul risque auquel on s'expose lorsqu'on boit des boissons alcoolisées.

Même s'il est vrai que l'alcool est en cause dans un tiers des accidents mortels de la route, cela ne représente que 5 % des décès liés à l'alcool en France.

fumer

+

consommer de l'alcool

=

risque lié au fait de fumer

X

risque lié au fait de consommer de l'alcool



Qu'est-ce qu'une consommation excessive ?

Les experts ont mis en évidence que les risques liés à la consommation d'alcool (mortalité et maladies graves) augmentaient au-delà de 20 grammes d'alcool par jour (soit une consommation équivalente à 2 unités d'alcool).

Concrètement, cela se traduit par les recommandations suivantes :

Pour les consommateurs réguliers :

- Pour les femmes : **pas plus de 2 unités* d'alcool en moyenne par jour,**
- Pour les hommes : **pas plus de 3 unités* d'alcool en moyenne par jour.**

Pour les consommations occasionnelles :

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

Dans certaines situations particulières :

Aucune boisson alcoolisée :

- pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement
- pendant l'enfance
- quand on conduit un véhicule ou une machine
- quand on exerce des responsabilités qui nécessitent de la vigilance
- quand on prend certains médicaments (consulter la notice)
- dans certaines maladies aiguës ou chroniques (hépatite virale, pancréatite, épilepsie, ...).

* une unité d'alcool = un verre standard = 10 grammes d'alcool pur

Il n'existe pas de frontière nette entre une consommation d'alcool sans risque et une consommation dangereuse. Mais si l'on respecte ces conseils, le risque d'avoir un problème en raison de sa consommation d'alcool est faible. En revanche, plus on dépasse les limites indiquées plus le risque est important.

Il n'y a pas que la quantité qui compte. Il y a aussi le mode de vie que l'on a et les raisons pour lesquelles on consomme de l'alcool. Si vous voulez en savoir plus sur ce qui vous concerne, rendez-vous au chapitre suivant. Vous pourrez y faire le point sur votre propre consommation et savoir si elle présente des risques pour votre santé.

Enfin, il faut se méfier des excuses que l'on se donne souvent pour justifier sa consommation d'alcool comme :

- “Je ne bois pas trop puisque je ne bois que du bon vin”
- “Je ne bois pas trop puisque je ne bois que le week-end”
- “Je ne bois pas trop puisque je ne suis jamais ivre”...

L'effet bénéfique que peut avoir l'alcool ne concerne que les hommes autour de 50 ans et les femmes après la ménopause.

Selon plusieurs études, le risque de faire un accident cardiaque semble légèrement plus faible chez les sujets qui ont une consommation modérée d'alcool que chez ceux qui n'en consomment pas.

Mais l'Organisation mondiale pour la santé déconseille de commencer ou d'augmenter sa consommation d'alcool pour prévenir des problèmes de santé. D'autres mesures d'hygiène de vie auront le même effet.



L'alcoolémie, qu'est-ce que c'est ?

L'alcoolémie, c'est la quantité d'alcool dans le sang. Elle est exprimée en grammes d'alcool par litre de sang.

On peut connaître son alcoolémie en la mesurant de deux façons :

- de façon directe par une prise de sang ;
- de façon indirecte en mesurant le taux d'alcool dans l'air expiré par un alcootest³ (détection) ou un éthylomètre (mesure).

En effet, l'alcoolémie ne dépend pas seulement de la quantité d'alcool consommée. Il faut aussi prendre en compte :

- **le poids de la personne** : plus on est léger, plus les effets de l'alcool sont importants ;
- **le sexe** : à consommation égale, les femmes sont plus sensibles à l'alcool que les hommes ;
- **la durée de consommation** : quand on boit beaucoup d'alcool en peu de temps, le foie a du mal à éliminer et l'alcoolémie augmente très fortement ;
- **l'alimentation** : si l'on boit sans manger, l'alcool passe plus rapidement dans le sang et ses effets sont plus importants.

3. On peut se procurer des alcootests dans les stations services et les supermarchés.

Exemple

Au cours d'un dîner, un homme et une femme de corpulence moyenne se partagent une bouteille de vin (qui contient 7 unités d'alcool). Ils en boivent exactement la même quantité, soit 3,5 unités chacun. Pourtant, à la fin du repas, leur alcoolémie n'est pas la même : chez l'homme, qui pèse 70 kg, elle atteint 0,71 g d'alcool par litre de sang, chez la femme, qui pèse 60 kg, elle est de 0,97 g/l.

Après avoir bu, l'alcoolémie augmente rapidement : le taux maximum est atteint au bout d'une heure environ si la boisson est prise au cours d'un repas, une demi-heure si on est à jeun.

L'élimination de l'alcool est ensuite beaucoup plus longue. Le temps d'élimination (qui se mesure en heures) correspond approximativement au nombre de verres consommés : ainsi, il faut environ 2 heures lorsqu'on a bu 2 verres, environ 4 heures lorsqu'on en a bu 4, etc.

En France, il est interdit de conduire un véhicule avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,5 g/l. Si vous avez bu 1/2 bouteille de vin au cours d'un repas, vous n'aurez éliminé cet alcool qu'au bout de 4 heures. Ne prenez pas la voiture avant.

Si vous devez conduire, il est recommandé de ne pas boire.

Ce n'est pas parce que l'on boit très régulièrement que l'on tient mieux l'alcool.

Quand on boit de l'alcool très régulièrement, on en perçoit moins les effets : on a l'impression que l'on résiste mieux, mais en fait cela ne change rien à la quantité d'alcool que l'on a dans le corps.

Pour dessoûler, cela ne sert à rien de prendre un grand café noir ou de prendre une douche froide.

Le café, la douche froide ou de l'air frais peuvent, dans le meilleur des cas, réveiller celui qui a trop bu : on peut ne plus se sentir ivre même si on a encore de l'alcool dans le sang. Il faudra de toute manière plusieurs heures pour éliminer tout l'alcool que l'on a consommé.





Quel consommateur êtes-vous ?

Des tests
pour savoir
où vous
en êtes avec
l'alcool

Pour savoir si votre consommation de boissons alcoolisées présente des risques pour votre santé, à court, moyen ou long terme, il est nécessaire :

- de mesurer le plus précisément possible la quantité d'alcool que vous absorbez (cf. page 14),
- d'analyser les raisons de cette consommation (cf. page 16),
- d'en repérer les effets (cf. page 19).

Les tests qui suivent vont vous y aider.



Quel consommateur êtes-vous ?

Combien de verres buvez-vous en une semaine ?

Pour compléter le tableau ci-contre, repensez à ce que vous avez fait pendant la semaine qui vient de s'écouler. Si vous ne vous souvenez pas exactement de ce que vous avez consommé, notez ce que vous buvez, chaque jour, pendant une semaine à partir d'aujourd'hui.

Dans l'avant-dernière colonne, vous devez inscrire le nombre d'unités d'alcool qui correspond à ce que vous avez bu.

Pour calculer, vous pouvez vous reporter aux équivalences données p.3 de ce guide et n'oubliez pas, pour le déjeuner et le dîner, de compter les apéritifs et les digestifs.

	A quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Nombre d'unités d'alcool	Total de la journée
Exemple Lundi	Matinée	<i>rien</i>	<i>0</i>	<i>12</i>
	Déjeuner	<i>une demi bouteille de vin</i>	<i>3,5</i>	
	Après-midi	<i>une canette de bière</i>	<i>1,5</i>	
	Dîner	<i>un whisky</i> <i>une demi bouteille de vin</i>	<i>2</i> <i>3,5</i>	
	Soirée	<i>une canette de bière</i>	<i>1,5</i>	

Si le total de la semaine excède 14 unités pour une femme ou 21 unités pour un homme, et si cette semaine est assez typique de votre consommation habituelle, vous avez sûrement intérêt à changer vos habitudes et à en parler à votre médecin.



	A quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Nombre d'unités d'alcool	Total de la journée
Lundi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Mardi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Mercredi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Jeudi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Vendredi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Samedi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Dimanche	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			

Total de la semaine





Quel consommateur êtes-vous ?

Pour quelles raisons consommez-vous des boissons alcoolisées ?

Pour faire le point sur votre consommation, il importe de bien connaître la relation que vous avez établie avec l'alcool.

Voici une liste de propositions. En face de chacune d'elles, indiquez si elle correspond à ce que vous ressentez : souvent, parfois ou jamais. Vous trouverez ensuite des commentaires sur chacune des raisons qui amènent à boire des boissons alcoolisées.



Je consomme des boissons alcoolisées...	souvent	parfois	jamais
1. pour me détendre			
2. parce que je n'ose pas refuser			
3. parce que c'est un plaisir			
4. parce que j'en ai besoin pour faire la fête			
5. pour fêter un événement			
6. parce que j'en ai besoin pour me sentir mieux			
7. pour avoir confiance en moi ou être plus à l'aise			
8. par habitude			
9. pour...			
10. pour...			
11. pour...			
...			

1 *Je bois de l'alcool pour me détendre*

L'impression de détente est due à un effet de l'alcool sur le cerveau. A priori, ce type de consommation ne pose pas de problème du moment que vous ne dépassez pas les repères qui sont indiqués page 8.

Mais si, en buvant, vous cherchez plus à oublier vos soucis qu'à vous détendre, votre consommation est sans doute plus problématique.

2 *Je bois de l'alcool parce que je n'ose pas refuser*

Il arrive que l'on n'ose pas refuser de l'alcool parce qu'on a peur de se sentir exclu. Pourtant, vous avez tout à fait le droit de ne pas boire d'alcool si vous n'en voulez pas, ce n'est pas ridicule!

Si cela vous arrive souvent et que vous avez du mal à refuser, vous pouvez préparer à l'avance des phrases de refus du type : "je prends la route", "je n'aime pas ça", "c'est contre-indiqué avec les médicaments que je prends", "mon médecin me le déconseille"...

3 *Je bois de l'alcool parce c'est un plaisir*

C'est bien pour le plaisir que leur procure l'alcool que tant de personnes en consomment : la consommation d'alcool est souvent associée à des moments de convivialité et l'action de l'alcool sur le cerveau provoque des sensations de détente et de plaisir.

Le plaisir associé à la prise d'alcool est une raison très acceptable mais il faut rester vigilant pour ne pas dépasser les limites au-delà desquelles ce plaisir s'accompagne d'un danger pour la santé (cf. page 6).

Enfin, il faut savoir que l'on ne peut apprécier un bon vin qu'en en buvant de manière modérée. En effet, plus l'alcoolémie augmente dans le sang, moins le cerveau est capable de distinguer les différents saveurs.

4 *Je bois de l'alcool parce que j'en ai besoin pour faire la fête*

Il y a des personnes pour qui fête rime nécessairement avec alcool et qui ont besoin d'avoir "un petit coup dans le nez" pour s'amuser dans une soirée. Si c'est votre cas, il est important que vous soyez conscient que les risques d'accidents, en particulier d'accidents de la route, et de violence augmentent considérablement avec la prise d'alcool. Reportez-vous à la page 8 pour connaître les repères de consommation excessive.

Il existe des moyens pour vous aider à réduire votre consommation : reportez-vous au chapitre suivant.

5 *Je bois de l'alcool pour fêter un événement*

Voilà une excellente raison de boire de l'alcool... à condition qu'il n'y ait pas chaque jour un événement à fêter !

6 *Je bois de l'alcool parce que j'en ai besoin pour me sentir mieux*

Si vous buvez souvent de l'alcool parce que vous en avez besoin pour vous évader, pour oublier votre réalité quotidienne, vous risquez de devenir dépendant. En effet, utiliser l'alcool comme tranquillisant peut conduire à augmenter progressivement les doses pour obtenir le même effet. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

7 *Je bois de l'alcool pour avoir plus confiance en moi ou être plus à l'aise*


Si vous buvez un verre pour vous donner du courage avant de prononcer un discours le jour de votre mariage, vous ne mettez pas votre santé en danger. En revanche, si cela devient une habitude, si vous avez régulièrement besoin d'alcool pour renforcer votre confiance en vous, vous risquez de devenir dépendant.

8 *Je bois de l'alcool par habitude*

Au début, les raisons de boire de l'alcool sont variées mais quand la consommation devient régulière, on boit plutôt par habitude sans trop réfléchir. Si c'est votre cas et si vous constatez que votre consommation est excessive, lisez le chapitre suivant de cette brochure.

Quelles sont les conséquences de votre consommation d'alcool ?

Voici maintenant une liste de questions qui vous invitent à réfléchir aux conséquences éventuelles de votre consommation d'alcool.

	0	1	2	3	4	Score de la ligne
1. Combien de fois vous arrive-t-il de prendre une boisson alcoolisée ?	jamais	1 fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	au moins 4 fois par semaine	
2. Combien de verres standards ⁴ buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	10 ou +	
3. Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standards ⁴ ou plus ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
4. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
5. Dans l'année écoulée, combien de fois, parce que vous avez bu, n'avez-vous pu faire ce que vous aviez à faire ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
6. Dans l'année écoulée, combien de fois, après une période de grosse consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour fonctionner normalement ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
7. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
8. Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'est passé la nuit précédente, parce que vous aviez bu ?	jamais	moins d'une fois par mois	une fois par mois	une fois par semaine	tous les jours ou presque	
9. Vous-êtes vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	non		oui, mais pas au cours de l'année écoulée		oui, au cours de l'année	
10. Est-ce qu'un ami ou un médecin, ou un autre professionnel de santé, s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer.	non		oui, mais pas au cours de l'année écoulée		oui, au cours de l'année	

Réponse à la page 20

Total



4. un verre standard = une unité d'alcool (cf. page 2).

Si vous êtes une femme et que votre score dépasse 6, si vous êtes un homme et que votre score dépasse 7, votre consommation d'alcool présente vraisemblablement des risques pour votre santé. Le chapitre qui suit peut vous aider à la réduire (page 21). A partir de 13, nous vous conseillons de consulter votre médecin.

Attention : L'alcool peut aussi être à l'origine de difficultés plus banales. Par exemple, si vous êtes fatigué, si vous ne dormez pas bien, si votre tension artérielle est trop élevée, si vous avez des problèmes digestifs, si vous êtes anxieux ou irritable, si vous avez des problèmes de mémoire ou des difficultés de concentration... tous ces maux peuvent être en rapport avec votre consommation d'alcool.

Essayez de rester une semaine sans boire. Si vous y parvenez, c'est déjà un élément rassurant. Si vous n'y êtes pas parvenu, demandez-vous si vous avez vraiment cherché à y arriver ou pas :

- si vous avez lutté contre vous-même pour ne pas boire et que vous n'y êtes pas arrivé, cela signifie peut-être que vous êtes dépendant de l'alcool. Revenez à votre score au questionnaire de la page précédente : atteint-il ou dépasse-t-il 14 ? Parlez-en à votre médecin, parce que vous aurez probablement besoin d'aide pour changer votre rapport à l'alcool.
- si vous manquez juste de motivation pour ce test, recommencez une autre fois.



Des conseils
pour réduire
votre
consommation

Vous pensez qu'il est nécessaire de réduire votre consommation de boissons alcoolisées. Or, il n'est jamais simple de changer de comportement, de modifier une habitude solidement installée : cela exige du temps et de la méthode.

Pour réussir, il est important de bien suivre les conseils qui sont donnés au fil des pages : ce chapitre propose une démarche en cinq étapes qui devrait vous aider.



Etape n° 1

Faites

le point sur

vos motivations

Vous souhaitez réduire votre consommation de boissons alcoolisées : cette démarche vous demande probablement un certain effort. C'est pour cela qu'il est important que vous commenciez par réfléchir aux bénéfices que vous en attendez.

Voici une série de propositions : certaines ne vous concernent pas, d'autres correspondent bien à ce que vous ressentez. Indiquez votre point de vue en face de chaque phrase en cochant l'une des quatre cases : pas du tout, un peu, moyennement ou beaucoup. Il y a vraisemblablement d'autres choses que vous espérez : complétez vous-même la liste.

Dans les jours et les semaines qui viennent, continuez d'y réfléchir, relisez ce que vous avez écrit, corrigez ou complétez éventuellement la liste : cela entretiendra votre motivation et vous aidera à surmonter les difficultés. Vous parviendrez mieux ainsi à respecter votre décision.

Etape n° 2


Analysez vos habitudes de consommation

Si le fait de boire de l'alcool ne procurait que des désagréments, vous n'auriez pas pris l'habitude d'en consommer. Il y a vraisemblablement des circonstances au cours desquelles vous buvez de l'alcool sans que cela vous pose de problèmes particuliers.

Dans le tableau suivant, vous trouverez une liste de situations au cours desquelles vous buvez peut-être des boissons alcoolisées. Certaines ne vous concernent pas, d'autres correspondent à ce que vous vivez, et vous pouvez compléter la liste.

Pour remplir les différentes cases du tableau, demandez-vous, pour chaque lieu ou chaque situation proposée :

- Combien de fois êtes-vous dans cette situation : jamais, tous les jours, une fois par semaine, une fois par mois... ?
- La dernière fois où vous vous êtes trouvé dans cette situation, quelle quantité d'alcool avez-vous bue : pas plus de 4 unités d'alcool, de 5 à 8 unités, ou plus de 8 ?
- Dans cette circonstance, votre consommation d'alcool a-t-elle déjà eu des suites désagréables, des conséquences fâcheuses ?
- Que prévoyez-vous de faire dorénavant : ne rien changer, réduire la fréquence de cette situation, diminuer la quantité d'alcool que vous buvez dans ce genre d'occasion, éviter complètement cette situation ? Dans ce dernier cas, réfléchissez à ce que vous ferez éventuellement à la place et choisissez une activité qui ne présente pas trop de risques pour votre santé : si vous remplacez chaque verre d'alcool par une cigarette, vous n'améliorez pas vraiment la situation !

Situation 	Fréquence (nombre d'unité d'alcool)	Quantité bue la dernière fois	Conséquences fâcheuses	Ce que je prévois de faire
A la cantine	5 jours par semaine	2	aucune	boire de l'eau le vendredi
En boîte de nuit	Vendredi et samedi	+ de 8	gueule de bois	pas plus de 6 verres par soirée, 2 soirées cinéma par mois
Quand on fête un événement au travail	à peu près une fois par mois	4 ou 5	difficultés de concentration	boire un verre d'alcool puis du jus de fruits
Pendant les bons repas				
A la cantine				
Dans les soirées				
En boîte de nuit				
Au bistrot / au café				
Après l'entraînement ou le match sportif				
Quand je regarde la télévision				
Quand je m'ennuie, dans des moments de solitude				
Pendant les repas d'affaires				
Quand je n'ai pas le moral, quand je suis mal dans ma peau				
Pendant les déjeuners ou les dîners à la maison				
...				
...				
...				


Exemples



Etape n° 3
Fixez-vous des
limites précises

Vous avez analysé les différentes situations dans lesquelles vous buvez de l'alcool. Vous avez prévu de changer certaines de vos habitudes. Vous êtes maintenant en mesure de vous fixer des limites précises de consommation. L'expérience montre que plus les règles sont précises et personnelles, plus elles sont faciles à respecter.

Pour choisir vos propres limites, vous devez tenir compte de ce que vous avez écrit dans le tableau précédent et de votre consommation actuelle : vous avez pu la mesurer grâce au deuxième chapitre de cette brochure (page 13). Les limites que vous vous donnez doivent représenter une baisse significative de votre consommation, pas seulement un ou deux verres de moins par semaine. Elles doivent surtout être réalistes : si vous voulez passer de 20 verres par jour à 2, vous aurez sûrement du mal en une seule fois.

Mes limites personnelles de consommation 

1- Pas plus de unités d'alcool par jour.

2- Pas plus de unités d'alcool par semaine.

3- Aucune boisson alcoolisée le(s) jour(s) suivant(s) :

.....

.....

.....

.....

Etape n° 4

Apprenez à

boire mieux !

L'un des bons moyens de réduire sa consommation d'alcool est d'apprendre à boire mieux. Voici quelques suggestions pour vous y aider.

- Organisez à l'avance votre consommation. Par exemple, il est 20 heures et vous partez faire la fête avec des amis. La soirée va sûrement se terminer vers deux heures du matin. Vous avez décidé de ne pas conduire et de ne pas boire plus de 4 verres d'alcool : vous devrez donc faire durer chaque verre environ une heure. Si cela vous paraît impossible, lisez bien les conseils qui suivent.
- Prenez le temps de savourer. Faites durer le plaisir, gardez chaque gorgée suffisamment longtemps dans la bouche pour profiter de la saveur de votre boisson.
- Alternez les boissons alcoolisées et non alcoolisées. Les secondes sont beaucoup plus désaltérantes.
- Buvez à petites gorgées. C'est une habitude à prendre : entraînez-vous. Calculez en combien de gorgées vous buvez un verre et tentez d'améliorer votre score.
- Posez votre verre après chaque gorgée. Quand on garde son verre à la main, on le vide plus vite.
- Occupez-vous. Evitez de boire sans rien faire d'autre : c'est souvent dans ces conditions qu'on boit le plus. Vous pouvez manger, bavarder, lire, danser, chanter, draguer, jouer aux cartes...



Etape n° 5

Si ce n'est pas simple, sachez trouver de l'aide auprès des autres

Il est plus facile de tenir ses engagements si les autres vous y encouragent. Prévenez donc les personnes qui vous sont proches et qui boivent peu d'alcool de l'intention que vous avez de réduire votre consommation. Expliquez-leur comment vous pensez vous y prendre : les habitudes que vous souhaitez changer, les limites de consommation que vous vous donnez... Demandez-leur de vous aider. L'idéal serait même d'entreprendre cette démarche à deux.

Vous pouvez aussi trouver des conseils et de l'aide auprès de **votre médecin généraliste** ou de **votre médecin du travail...**

Un dernier conseil

Modifier ses habitudes de consommation demande des efforts, de la persévérance. Pour vous encourager vous-même, offrez-vous des petits plaisirs. Par exemple, vous avez décidé de ne jamais consommer d'alcool le lundi et de ne pas boire plus de deux apéritifs par semaine : **vous pouvez prévoir de vous offrir le cinéma chaque dimanche soir si vous y êtes parvenu.**

Si vous ne parvenez pas toujours à respecter les règles que vous vous êtes données, ne pensez pas : *"Je suis nul, je manque de volonté, je n'y arriverai jamais !"* Relisez plutôt les raisons pour lesquelles vous aviez pris la décision de boire moins d'alcool, parlez aux personnes de votre entourage susceptibles de vous accompagner, consultez éventuellement un médecin, souvenez-vous que c'est une démarche longue, mais qui en vaut vraiment la peine. Sachez aussi qu'au fil du temps, les difficultés s'amenuisent, car de nouvelles habitudes s'installent.

Si la méthode décrite dans cette brochure pour réduire votre consommation d'alcool vous paraît vraiment trop difficile, ne vous découragez pas. Recherchez plutôt de l'aide : le médecin généraliste, le médecin du travail et, d'une façon générale, les professionnels de santé ont l'habitude d'aborder cette question avec leurs patients. Cela fait partie de leur travail quotidien. On peut donc leur demander leur avis sans avoir honte, en toute simplicité : cela montre qu'on a le sens des responsabilités.

Pour en parler

Dans chaque département, des structures sont présentes pour vous écouter :

- Vous voulez un conseil pour vous ou un proche ?
- Vous voulez rencontrer un médecin, un psychologue ou un travailleur social ?
 - Contactez un CENTRE D'ALCOOLOGIE dans le département de votre choix.
Les soins et les conseils y sont gratuits.
Les horaires variant d'un centre à l'autre, appelez avant de vous déplacer.
- Vous voulez être informé sur l'alcool, l'alcoolisme et les autres addictions ?
- Vous cherchez de la documentation ?
- Vous organisez une action de prévention dans votre école ou votre entreprise ?
 - Contactez un COMITÉ DÉPARTEMENTAL de l'Association nationale de prévention de l'alcoolisme et des addictions (ANPAA).

Vous pouvez trouver les coordonnées de l'organisme le plus proche de chez vous en vous connectant sur le site www.anpaa.asso.fr

Ecoute Alcool

0 811 91 30 30

**coût d'une communication locale
depuis un poste fixe**

**Aide et soutien, informations,
conseils, orientation**

FIL SANTE JEUNES

0 800 235 236

Les sites web

Des informations en ligne proposées par l'Association nationale de prévention de l'alcoolisme (ANPA).
www.anpaa.asso.fr

Des informations en ligne pour tous et pour les professionnels sur les drogues et les dépendances, ainsi qu'une rubrique questions-réponses.
www.drogues.gouv.fr

Des informations en ligne proposées par l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES).
www.inpes.sante.fr

Ce guide vous propose de faire le point sur votre consommation d'alcool et de répondre à de nombreuses questions. Il vous aidera à évaluer si vos habitudes risquent, à terme, de présenter des dangers pour votre santé.

Si vous souhaitez aller plus loin dans cette démarche ou si vous pensez être en situation de dépendance avec l'alcool, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.