



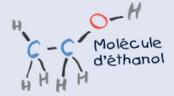
parce que ma santé est précieuse...

Je connais les repères De consommation D'alcool

alcool ...De quoi parle-t-on ?

Une boisson alcoolisée est une boisson qui contient de l'éthanol.

Vin, bière, alcoolop, champagne, porto, whisky... sont toutes des boissons alcoolisées.



Dans mon verre...



et Dans ma bouteille...

Petite bouteille de bière 5° (25cl)	Canette de bière 5° (33cl)	Canette de bière spéciale 10° (50cl)	Bouteille de vin 12° (75cl)	Bouteille de Champagne 12° (75cl)	Bouteille de Porto 20° (75cl)	Bouteille de Whisky 40° (70cl)	Bouteille de digestif 40° (70cl)	Bouteille de Pastis 45° (70cl)
1 Unité	1,5 Unité	4 Unités	7 Unités	7 Unités	12 Unités	22 Unités	22 Unités	25 Unités

(Ne pas jeter sur la voie publique)



mes repères
par semaine

MAXIMUM 10 UNITÉS D'ALCOOL

+
2 JOURS D'ABSTINENCE

+
MAXIMUM 2 UNITÉS D'ALCOOL PAR JOUR

Je me teste

Cochez une réponse par question

Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?

- Jamais (0 pt)
- 1fois/mois (1pt)
- 2 à 4 fois/mois (2 pts)
- 2 à 3 fois/semaine (3 pts)
- 4 fois/semaine (4 pts)

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

- 1 ou 2 (0 pt)
- 3 ou 4 (1pt)
- 5 ou 6 (2 pts)
- 7 à 9 (3 pts)
- 10 ou plus (4 pts)

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

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

mes résultats

Additionnez les points entre parenthèses et calculez votre total.

Un score supérieur à 4 chez l'homme ou supérieur à 3 chez la femme témoigne d'une consommation d'alcool à risque pour votre santé.

Parlez-en à un professionnel de santé.

Parce que ma santé est précieuse... Après 2 verres, c'est... NON MERCI!

Boissons alcoolisées : Il n'y a pas de consommation sans risque.
Au delà de deux verres par jour, je prends trop de risques pour ma santé.

Alors... Pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours.

