

Fiche descriptive – Affiche A3 « Équivalences d'alcool »



Description – C'est quoi ?

Affiche en format A3 visuelle et pédagogique qui présente la notion d'unité d'alcool (10 g d'alcool pur = 1 unité). Elle montre la quantité d'alcool contenue dans les verres ou les bouteilles les plus courants.

Elle met en évidence les équivalences entre les types de boissons, leur volume et leur degré d'alcool. Elle rappelle aussi les repères de santé pour limiter les risques liés à la consommation d'alcool.



Objectifs – À quoi ça sert ?

- Comprendre ce qu'est une unité d'alcool (10 g d'alcool pur).
- Visualiser les quantités d'alcool selon les boissons et les formats.
- Repérer les quantités à ne pas dépasser pour limiter les risques liés à l'alcool.
- Encourager une réflexion sur les quantités.
- Soutenir un message de prévention dans un lieu de passage ou d'attente.
- Servir de support visuel dans une démarche de réduction des risques, de repérage précoce ou encore de promotion et de prévention de santé.
- Apprendre à servir de manière raisonnée.



Contenu – Ce que contient l'affiche

Alcool, de quoi parle-t-on ?

- Une boisson alcoolisée est une boisson qui contient de l'éthanol.
- Vin, bière, alcopop, champagne, porto, whisky... sont toutes des boissons alcoolisées.

Les repères de consommation :

• **Dans mon verre :**

Un « verre standard » est défini comme contenant 10g d'alcool pur.

- o Une bière à 5° (25 cL)
- o Une coupe de champagne à 12° (10cL)
- o Un verre de vin à 12° (10 cL)
- o Un verre d'apéritif à 18° (7 cL)
- o Un verre de whisky ou de pastis à 45° (3 cL)

} = 10g d'alcool pur
= 1 unité

• **Nombre d'unités d'alcool par bouteille :**

Exemples concrets :

- o Une bouteille de bière à 5° de 25 cL = 1 unité
- o Une canette de bière à 5° de 33 cL = 1,5 unités
- o Une canette de bière spéciale à 10° de 50 cL = 4 unités
- o Une bouteille de vin ou de champagne à 12° de 75 cL = 7 unités
- o Une bouteille de porto à 20° de 75 cL = 12 unités
- o Une bouteille de whisky ou digestif à 40° de 70 cL = 22 unités
- o Une bouteille de pastis à 45° de 70 cL = 25 unités

- **Mes repères par semaine : 10/2/0**
 - o Maximum 10 unités d'alcool par semaine (10)
 - ET
 - o Maximum 2 unités d'alcool par jour (2)
 - ET
 - o Des jours sans alcool sur la semaine (0)



Quand l'utiliser ?

- Dans des contextes de prévention et promotion de santé, de réduction des risques, de consultations sociales ou médicales, ou encore en milieu scolaire.
- Lors d'une campagne de prévention/sensibilisation.
- Pendant une animation, un atelier ou une action de sensibilisation.
- ...



Où l'utiliser ?

Support à utiliser dans des lieux de prévention, d'accueil ou d'accompagnement :

- CPAS, maisons médicales, centres de santé communautaire.
- AMO (Aide en Milieu Ouvert), MJ (maisons de jeunes).
- Cabinets médicaux, lors de consultations individuelles en face-à-face.
- Milieux scolaire ou éducatif.
- Associations, centres d'accueil, dispositifs d'insertion.
- Milieux festifs ou événementiels, dans une démarche de réduction des risques.
- Stands d'information (forum santé, salon, événement local, etc.)
- ...



Astuces – Comment bien utiliser l'affiche ?

- Affichez à hauteur des yeux, dans un lieu visible.
- Utilisez l'affiche comme point de départ d'un échange.
- Complétez avec des outils concrets que la personne peut emporter ou mettre en application : flyer, gobelet doseur, réglette alcool.
- ...



Comment commander cette affiche ?

Cliquez sur le lien ou scannez le QR code et complétez le formulaire.

<https://www.educationdupatient.be/outils-mesusage-de-lalcool>



Une question, une demande particulière ?

Contactez-nous par :

téléphone au 081.35.40.40

mail à l'adresse centre@educationdupatient.be