

Fiche descriptive – Flyer A5 « Équivalences d'alcool »



Description – C'est quoi ?

Flyer visuel et pédagogique qui présente la notion d'unité d'alcool (10 g d'alcool pur = 1 unité). Il montre, en un coup d'œil, la quantité d'alcool présente dans les verres ou bouteilles les plus courants.

Il illustre les équivalences entre les types de boissons, leur volume et leur degré d'alcool. Il propose aussi un test simple pour réfléchir à sa consommation et rappelle les repères de santé.

Ce support s'utilise dans une démarche de prévention, de réduction des risques ou de repérage précoce. Il convient aussi bien au grand public qu'aux professionnels de la santé ou du social.



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 habitudes de consommation (grâce au test).
- Soutenir un échange avec un professionnel de santé ou du social.
- Ouvrir la discussion sur l'alcool dans une démarche de prévention, de réduction des risques ou encore de repérage précoce et d'intervention brève (RPIB).



Contenu – Ce que contient le flyer

RECTO : « 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)

VERSO :

- Un test rapide pour évaluer sa consommation.
- Signification des résultats différents pour un homme et une femme.



Quand l'utiliser ?

- Lors d'un atelier de prévention et de promotion de santé ou en travail social.
- Pendant une formation ou sensibilisation auprès de professionnels (santé, social...).
- Sur un stand d'information (salon santé, forum bien-être, événement local) à destination du grand public.
- En entretien individuel, dans le cadre d'un accompagnement.
- ...



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 le flyer ?

- Utilisez le flyer comme support à une discussion.
- Accompagnez le flyer d'une explication :
 - Une unité d'alcool = 10 g d'alcool pur.
 - Plus la quantité augmente, plus les risques pour la santé sont importants
- Faites compléter le test pour initier une réflexion personnelle
- Remettez un outil concret comme le gobelet doseur pour que la personne puisse mettre en application plus facilement les conseils concernant la quantité d'alcool.
- Utilisez aussi les outils complémentaires (affiche A3, réglette) pour renforcer les messages.



Comment commander ce flyer ?

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](mailto:centre@educationdupatient.be)