

Fiche descriptive

Gobelet doseur pour alcool



Description – C'est quoi ?

- Le gobelet doseur est un support pédagogique et un outil d'animation. Il s'utilise dans des actions de prévention des risques liés à l'alcool. Il s'inscrit dans une démarche de réduction des risques.
- Il est gradué pour montrer les quantités correspondant à 1 unité d'alcool pur (soit 10 g), selon le type de boisson.
- Il aide à parler de l'alcool autrement, de façon simple, concrète et visuelle.



Objectifs – À quoi ça sert ?

- Aider la personne à visualiser ce qu'est une « unité standard » d'alcool.
- Sensibiliser à la quantité d'alcool dans les boissons alcoolisées.
- Encourager la modération ou une réduction des risques.
- Soutenir des actions de prévention ou de repérage précoce.



Contenu – Ce que contient le gobelet

Graduations en centilitres (cl) : 2,5 cl – 3 cl – 7 cl – 10 cl – 25 cl

Repères selon les boissons :

- 25 cl = bière à 5°
- 10 cl = vin ou champagne à 12°
- 7 cl = vin cuit ou apéritif à 18°
- 3 cl = whisky, vodka, tequila à 40°
- 2,5 cl = pastis ou rhum à 45°

Messages de prévention visibles sur le gobelet :

- Pas plus de 2 unités par jour et pas tous les jours.
- 1 dose = 1 verre standard = 1 unité = 10 g d'alcool pur.
- Les risques pour la santé augmentent avec la quantité d'alcool.
- Repères de santé :
 - Jusqu'à 2 unités par jour
 - Pas plus de 10 unités par semaine
 - Prévoir 2 jours sans alcool par semaine
- Ne pas consommer d'alcool pour :
 - Les jeunes,
 - Les femmes enceintes ou allaitantes.



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 gobelet ?

- Accompagnez toujours le gobelet d'un échange.
Expliquer :
 - Ce qu'est 1 unité d'alcool (= 10 g d'alcool pur).
 - Que la quantité change selon la boisson et son degré d'alcool.
 - Comment lire les repères sur le gobelet.
 - Les recommandations de santé liées à l'alcool.
- Remettez un support écrit (comme un flyer) pour que la personne puisse relire les informations après.
- Utilisez aussi les outils complémentaires (flyer, affiche A3, règlette) pour renforcer les messages, permettre leur mémorisation et faciliter l'échange.
- Encouragez les questions, l'expression du vécu autour de l'alcool ou d'autres substances



Comment commander le gobelet ?

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



Centre d'Education
Du Patient a.s.b.l.



Wallonie
Relance



AVIQ

CEP asbl – Rue de Fernelmont 40-42- 5020 Champion
081.35.40.40 – www.educationdupatient.be