

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 » contient 10 g d'alcool pur.



Bière
5°
25 cl

=



Champagne
12°
10 cl

=



Vin
12°
10 cl

=



Apéritif
18°
7 cl

=



Whisky
40°
3 cl

=



Pastis
45°
moins de 3 cl

=

10 g
d'alcool pur
=
1 unité

Nombre d'unités d'alcool par bouteille



Bière
5°
25 cl
1 unité



Bière
5°
33 cl
1,5 unités



Bière spéciale
10°
50 cl
4 unités



Vin
12°
75 cl
7 unités



Champagne
12°
75 cl
7 unités



Porto
20°
75 cl
12 unités



Whisky
40°
70 cl
22 unités



Digestif
40°
70 cl
22 unités



Pastis
45°
70 cl
25 unités

Mes repères par semaine...



**J'adopte les repères
« 10/2/0 »**

Maximum 10 unités d'alcool par semaine

Maximum 2 unités d'alcool par jour

Des jours à 0 alcool

JE ME TESTE

Cochez une réponse par question.

Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?

- ☐ Jamais (0 point)
- ☐ 1 fois/mois (1 point)
- ☐ 2 à 3 fois/mois (2 points)
- ☐ 2 à 3 fois/semaine (3 points)
- ☐ 4 fois/semaine (4 points)

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

- ☐ 1 ou 2 (0 point)
- ☐ 3 ou 4 (1 point)
- ☐ 5 ou 6 (2 points)
- ☐ 7 à 9 (3 points)
- ☐ 10 ou plus (4 points)

Avec quelle fréquence buvez-vous 6 verres ou davantage lors d'une occasion particulière ?

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

Mes résultats

Additionnez les points entre parenthèses et calculez votre total.

Femme : plus de 3 points = risque pour la santé

Homme : plus de 4 points = risque pour la santé

Parlez-en à un professionnel de santé.



Centre d'Education
Du Patient a.s.b.l.
www.educationdupatient.be



Wallonie
Relance



AVIQ