

Votre consommation d'alcool : la décision est vôtre...

Êtes-vous préoccupé-e par votre consommation d'alcool ? Passez en revue les options ci-dessous pour voir s'il y a quelque chose que vous pourriez faire dès à présent. C'est vous qui décidez.

- Ma consommation d'alcool me convient pour le moment. Je continuerai à faire attention à la quantité d'alcool que je bois.
- Je vais envisager de modifier mes habitudes de consommation. (Soixante-quinze pour cent des gens changent d'eux-mêmes ces habitudes.)
- Je vais réduire ma consommation d'alcool pour la ramener à un niveau de faible risque en respectant les limites indiquées dans les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* :

- 10 verres par semaine pour les femmes – au plus 2 verres par jour, la plupart des jours ;
- 15 verres par semaine pour les hommes – au plus 3 verres par jour, la plupart des jours ;
- pour les grandes occasions, un maximum de 3 consommations pour les femmes et de 4 pour les hommes.

Dans certaines circonstances, l'abstinence complète s'impose. C'est le cas par exemple pour les personnes qui doivent conduire un véhicule ou qui prennent certains médicaments et pour les femmes enceintes.

Si je bois, je prendrai mes précautions :

- en évitant de boire plus de deux consommations au cours d'une période de trois heures ;
 - en alternant boissons alcoolisées et non alcoolisées ;
 - en mangeant avant de boire et en prenant de la nourriture pour accompagner ce que je bois ;
 - en ne buvant que dans des endroits où je me sens en sécurité ;
 - en prévoyant chaque semaine des journées sans alcool pour éviter de prendre l'habitude de boire.
- Je vais me renseigner auprès de la Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool au sujet des services qui pourraient m'aider ou aider quelqu'un d'autre : www.drugandalcoholhelpline.ca ou 1 800 565 8603.

* Pour connaître les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada, visitez www.ccsa.ca.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur les répercussions de vos habitudes de consommation ? Faites le test en ligne que vous trouverez à www.toxquebec.com/evaluation/alcool.html.

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser à Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111
À Toronto : 416 595-6059
Courriel : publications@camh.ca
Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients :

416 535-8501, poste 32028 ou 32027
Courriel : client.relations@camh.ca

Copyright © 2000, 2012 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

camh Centre de toxicomanie
et de santé mentale

Un centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine
de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto

camh Centre de toxicomanie
et de santé mentale

J'évalue ma consommation d'alcool

Aimeriez-vous comparer votre
consommation d'alcool à celle
des autres Canadiens ?

Faites ce petit test.



1 Pour l'année écoulée, combien d'alcool avez-vous d'habitude bu au cours d'une semaine ?

Indiquez à peu près combien de consommations vous avez prises chaque jour et faites le total :

lundi _____

mardi _____

mercredi _____

jeudi _____

vendredi _____

samedi _____

dimanche _____

TOTAL _____

Assurez-vous de bien calculer le nombre de « consommations standard » que vous avez prises. Les consommations représentées ci-dessous contiennent toutes la même quantité d'alcool et leur effet est le même.

UNE CONSOMMATION STANDARD



341 mL (12 oz)
de bière, de cidre
ou de panaché
(5 % d'alcool)



142 mL (5 oz)
de vin
(12 % d'alcool)



85 mL (3 oz)
de vin fortifié
(p. ex. xérès,
porto)
(18 % d'alcool)

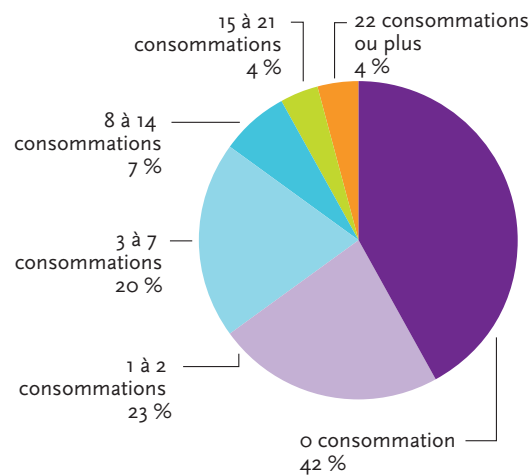


43 mL (1,5 oz)
de spiritueux
(p. ex. gin,
whisky, vodka)
(40 % d'alcool)

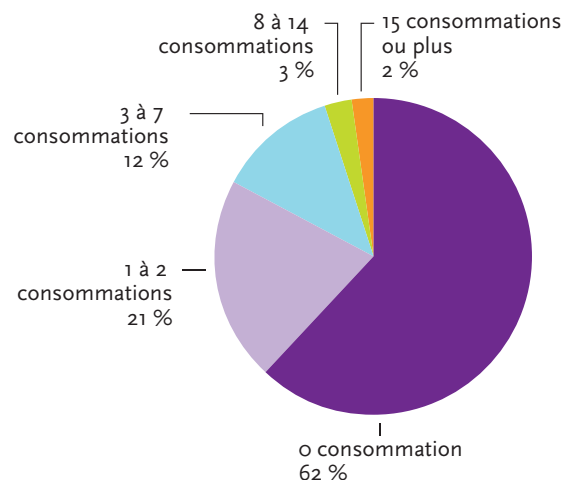
2 Comparez votre consommation hebdomadaire à celle des autres Canadiens

Pour ce faire, examinez les diagrammes ci-dessous. Ainsi, si vous êtes de sexe masculin et vous prenez 15 consommations standard par semaine, vous buvez plus que 90 % des Canadiens de sexe masculin.

CONSOMMATION HEBDOMADAIRE : HOMMES



CONSOMMATION HEBDOMADAIRE : FEMMES



3 La consommation à risque

Quelles répercussions la consommation d'alcool a-t-elle sur votre vie ?

Un récent sondage a été mené à l'échelle du pays pour déterminer la quantité d'alcool que les gens boivent par semaine et les effets de cette consommation sur différents aspects de leur vie. Les répondants ont été interrogés sur leur santé physique, leurs amitiés, leur vie de couple ou leur vie familiale, leur situation financière et leur travail ou leurs études. Les résultats ont montré que plus une personne buvait au cours d'une semaine, plus les répercussions de l'alcool sur sa vie étaient multiples.

Quelles sont vos chances d'avoir des problèmes liés à la consommation d'alcool ? Examinez le graphique ci-dessous pour voir où vous vous situez.

LA PROBABILITÉ DE CONSÉQUENCES NÉFASTES EST FONCTION DU NOMBRE DE CONSOMMATIONS HEBDOMADAIRES

