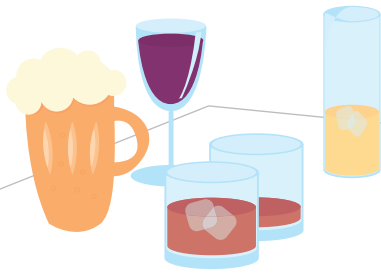


L'alcool



Je suis hypertendu, diabétique, j'ai un problème vasculaire ou rénal et les professionnels de santé me conseillent de diminuer ma consommation d'alcool

Ça va servir à quoi ?

- à diminuer ma tension artérielle
- à cesser d'endommager mes vaisseaux sanguins, mon cœur et mon foie

> Je fais le point sur ma consommation d'alcool

1. Me suis-je déjà senti coupable au sujet de votre consommation d'alcool ?

oui non

2. Ai-je déjà ressenti le besoin d'abaisser ma consommation d'alcool ?

oui non

3. Ai-je déjà eu le besoin de boire de l'alcool en me réveillant pour calmer mes nerfs ou passer une "gueule de bois" ?

oui non

4. Ai-je déjà été ennuyé par des remarques de mon entourage critiquant ma consommation d'alcool ?

oui non

J'ai :

- 0 réponse positive (oui)
Je ne suis pas dépendant
- 1 réponse positive (oui)
Je suis peu dépendant
- 2 réponses positives (oui)
Je suis dépendant
- 3 ou 4 réponses positives (oui)
Je suis très dépendant

Si je suis dépendant et que je suis prêt à changer mes habitudes, j'en parle à mon médecin.

Par jour, quelle est ma consommation d'alcool ?

Ma consommation d'alcool ne doit pas être supérieure à :

- 3 unités par jour chez l'homme soit 3 verres
- 2 unités par jour chez la femme soit 2 verres



Un verre de bière à 5° (25 cl)

=



Une coupe de champagne à 12° (10 cl)

=



Un verre de vin à 12° (10 cl)

=



Un verre d'apéritif à 18° (7 cl)

=



Un verre de Whisky à 40° (3 cl)

=



Un verre de pastis à 45° (un peu moins de 3 cl)

=

une unité d'alcool

soit 10 g d'alcool

> Pourquoi je bois de l'alcool ?

- pour me détendre
- parce que je n'ose pas refuser
- par plaisir
- pour faire la fête
- pour fêter un évènement
- pour me sentir mieux
- pour avoir plus confiance en moi ou être plus à l'aise
- par habitude...



> Comment réduire ma consommation ?

• Je change mes habitudes de consommation

Par exemple : je bois de l'eau le midi dans la semaine

• Je me fixe des limites précises

Par exemple : Si je suis une femme je bois moins de 2 unités d'alcool par jour

Si je suis un homme je bois moins de 3 unités d'alcool par jour

• J'alterne les boissons alcoolisées et non alcoolisées

• Je prépare des phrases de refus du type : « je prends la route », « c'est contre indiqué avec mes médicaments »...

• Je bois par petites gorgées, je pose mon verre après chaque gorgée

• Je m'occupe : je mange, je bavarde, je lis, je danse...

Modifier mes habitudes de consommation demande des efforts et de la persévérance.

Pour m'y aider,

• Lorsque j'atteins les objectifs que je me suis fixée, je m'offre des petits plaisirs non alcoolisés en guise de récompense.

• Je m'entoure de personnes susceptibles de m'accompagner dans ma démarche.

• Je n'ai pas honte d'en parler à mon médecin généraliste ou mon médecin du travail.

> Qui peut m'aider à trouver une solution adaptée ?

• Site Internet : www.anpa.asso.fr

• Numéro de téléphone : 01 42 33 51 04

• Ecoute alcool : 0811 91 30 30

(7/7 jours, coût d'un communication locale depuis un poste fixe)

Consultation d'alcoologie
la plus proche de mon domicile

le Coffee smile

- 1 tasse de café
- 1 cuillère à soupe bombée de chocolat liquide
- Crème chantilly
- 1 cuillère à café de sucre en poudre
- Un carré de chocolat noir rapé

Préparer une tasse de café, faire chauffer une casserole, la crème de chocolat et le sucre en poudre
Verser dans un verre à grog, ajouter la Chantilly et saupoudrer de chocolat

cocktail chaud



le Dédicace

- 50 cl de jus de raisin
- 25 cl de jus d'orange
- 25 cl de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- Glaçons

Mélanger le tout... et dégustez très frais !

cocktail frais

