



# ALCOOL : CONNAÎTRE SES LIMITES

Guide pratique  
d'évaluation de  
sa consommation  
d'alcool



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances



# Remerciements

Le document *Alcool : connaître ses limites – guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool* a d'abord été conçu et distribué par David Brown, Ph.D., de Pathways Research. Le Dr Peter Butt, M.D., a contribué à la présente version du guide, qui est offert gratuitement aux organisations. Ce guide ne peut être modifié qu'avec une autorisation écrite du titulaire des droits d'auteur et une mention de la source. Si le guide est utilisé dans un autre format, il faut y inclure le présent énoncé.

Le CCDUS vous invite à utiliser cette ressource. À des fins de suivi, veuillez faire une demande écrite à [permissions@ccsa.ca](mailto:permissions@ccsa.ca) avant d'en imprimer de nombreux exemplaires à distribuer ou pour modifier, traduire ou adapter le contenu.

-  @CCSA.CCDUS
-  @CCDUSCanada | @CCSACanada
-  Centre can sur les dépendances et l'usage de substances
-  [www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca) | [www.ccsa.ca](http://www.ccsa.ca)
-  613-235-4048

# Table des matières

<b>Première partie : réflexion sur sa consommation d'alcool</b> .....	<b>1</b>
Comptons vos consommations .....	2
Examinons maintenant votre consommation .....	4
L'alcool et la santé .....	8
Réfléchir au changement .....	12
Fiche personnelle de suivi .....	17
Notez ce que vous avez appris .....	18
<b>Deuxième partie : tirer parti de l'expérience des deux dernières semaines</b> .....	<b>19</b>
Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Ou pas? .....	19
Réfléchir au changement .....	21
Fiche personnelle de suivi .....	29
Notez ce que vous avez appris .....	30





**PREMIÈRE  
PARTIE**

# RÉFLEXION SUR SA CONSOMMATION D'ALCOOL

La consommation d'alcool au-delà du seuil de consommation à faible risque peut avoir de graves conséquences sur plusieurs aspects de votre santé et de votre bien-être, même si vous ne développez jamais de dépendance à l'alcool.

Ce petit guide pratique est facile à comprendre et vous permet d'évaluer vos habitudes de consommation d'alcool, en vue de mieux connaître votre niveau de risque.

Si vous décidez ensuite de modifier votre consommation pour abaisser ce risque, vous trouverez dans le guide des étapes à suivre, des conseils et une fiche de suivi pour vous aider à y parvenir sur quatre semaines.

Le guide seul peut vous être utile, mais vous pouvez aussi vous en servir avec l'aide d'un professionnel de la santé.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une ressource d'aide personnelle, et non d'un outil de détection de problèmes médicaux ni d'une alternative au traitement de troubles médicaux.

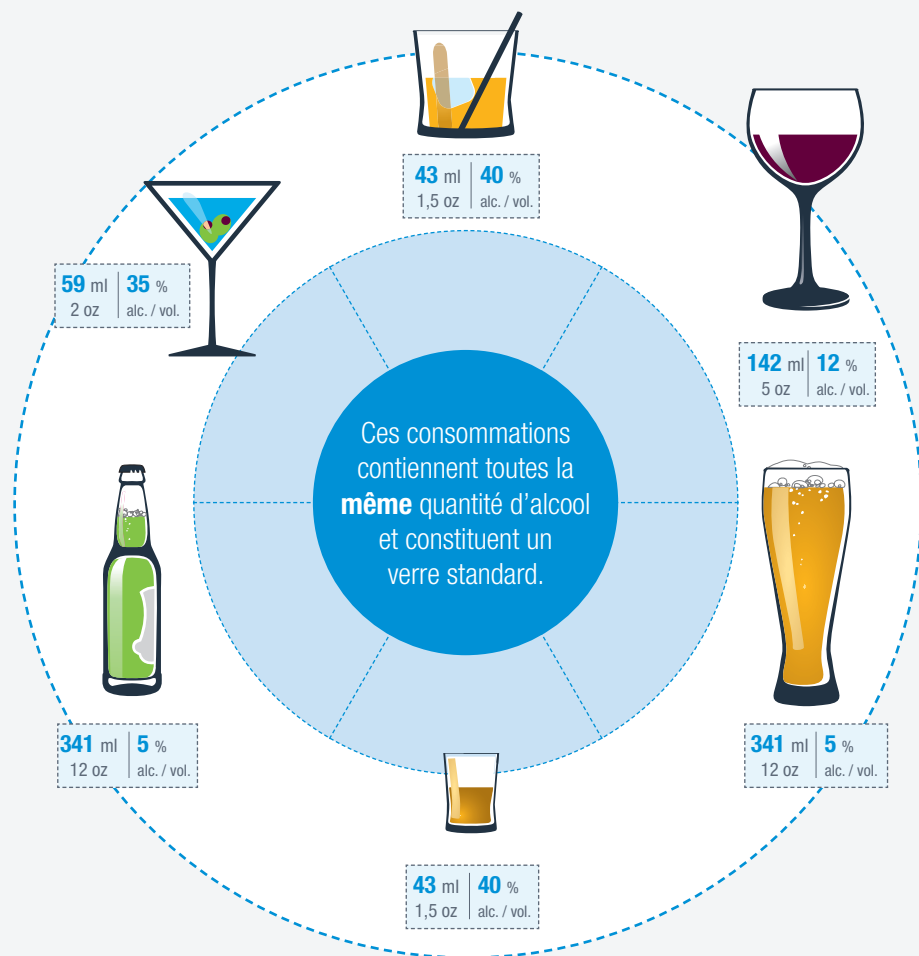
Si vous pensez que ce guide ne suffit pas et qu'il vous faut plus d'aide, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé :

-----

-----

# Comptons vos consommations

Vous pouvez mesurer facilement votre consommation d'alcool en comptant les verres standards. Un verre standard contient 13,45 grammes (g) d'alcool, quel que soit le type de boisson. Par exemple, un verre de vin de 142 millilitres (ml) et un verre de bière de 341 ml contiennent environ 13,45 g d'alcool. Ils correspondent donc tous deux à un verre standard.

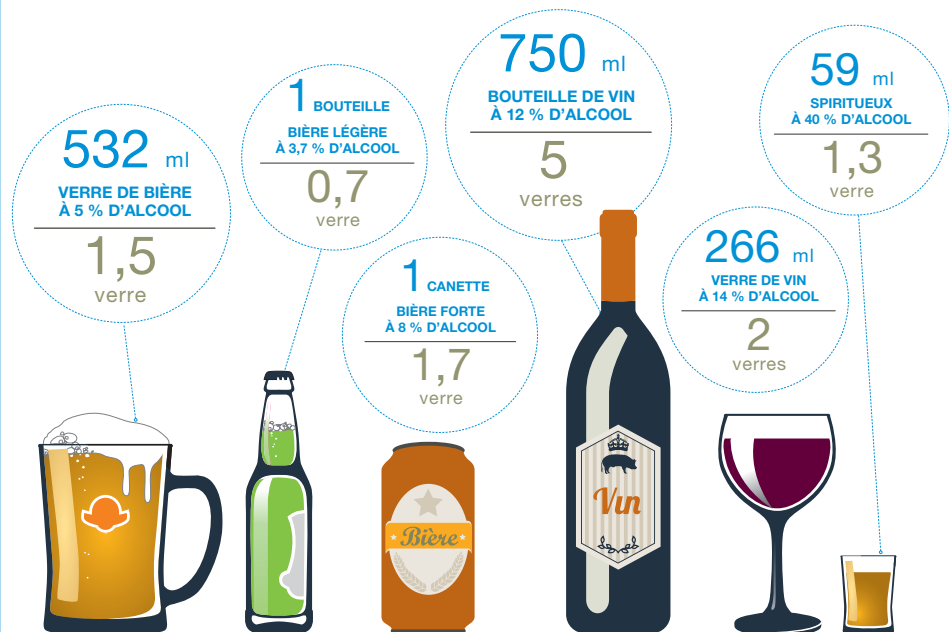


# Compter le nombre de verres consommés

Le nombre de verres standards dépend de la taille du contenant, du type de boisson et de la teneur en alcool.

## Un verre standard correspond à ce qui suit :

<b>341 ml (12 oz)</b>	bouteille de bière à 5 %	environ 130 calories
<b>43 ml (1,5 oz)</b>	verre de spiritueux à 40 %	environ 105 calories + « mixer »
<b>142 ml (5 oz)</b>	verre de vin à 12 %	environ 125 calories



# Examinons maintenant votre consommation

## PREMIÈRE ÉTAPE

Au cours de la dernière année...

...combien de verres standards avez-vous habituellement bu par semaine?

**Nombre habituel  
de verres standards  
par semaine**

**Homme**

**Femme**

2 ou moins

0

0

3 à 6

0

0

7 à 10

1

2

11 à 15

2

3

16 à 20

3

4

21 ou plus

4

5

À quelle fréquence avez-vous consommé plus de 4 verres (pour les femmes adultes) ou 5 verres (pour les hommes adultes) en une occasion?

**Résultat**

Jamais

0

Moins d'une fois par mois

1

Tous les mois

2

Toutes les semaines

3

Tous les jours ou presque

4

Veillez inscrire votre résultat  
de la première étape ici

et à la page 5.

## DEUXIÈME ÉTAPE

Au cours de la dernière année...

...lesquels des énoncés suivants ont été parfois vrais pour vous? Cochez tous les énoncés qui s'appliquent.

- Vous aviez très envie de prendre un verre.
- Votre consommation a eu des répercussions négatives sur vous-même ou sur d'autres.
- Certaines choses importantes ont été plus difficiles à faire à cause de votre consommation.
- Quelqu'un vous a dit que vous devriez diminuer votre consommation.
- Vous avez trouvé difficile de consommer moins.

Pour obtenir votre résultat de la deuxième étape, comptez le nombre de cases cochées ci-dessus. Si vous n'avez coché aucune case, votre résultat de la deuxième étape est zéro.

Inscrivez votre résultat de la deuxième étape ici et ci-dessous.

### Votre RÉSULTAT GLOBAL

Inscrivez votre résultat de la première étape ici :

 +

Inscrivez votre résultat de la deuxième étape ici :

 =

Additionnez les deux pour obtenir votre **RÉSULTAT GLOBAL**



## Interprétation de votre résultat global

Votre résultat global vous renseignera sur votre risque de vivre des méfaits sociaux ou de santé. N'oubliez pas que *toute* réduction de votre consommation d'alcool est bénéfique et peut diminuer votre risque de méfaits.

Résultat GLOBAL	Risque de méfaits sociaux ou de santé	Interprétation de votre résultat
0 point	FAIBLE	Si votre risque est <b>faible</b> , vous êtes moins susceptible d'éprouver des problèmes sociaux ou de santé en raison de vos habitudes actuelles de consommation d'alcool. Ce guide peut vous aider, vous et vos proches, à demeurer dans cette catégorie à faible risque.
1 à 6 points	MARGINAL	Si votre risque est <b>marginal</b> , il se peut que vous ayez bientôt des problèmes sociaux ou de santé, à moins de réduire votre consommation d'alcool. Ce guide peut vous aider à mieux gérer votre consommation d'alcool.
7 à 10 points	MOYEN	Si votre risque est <b>moyen</b> , il est probable que certains méfaits sociaux ou de santé se manifestent en raison de votre consommation d'alcool. Il se peut aussi que vous rencontriez bientôt d'autres problèmes. Ce guide est conçu pour vous aider à modifier votre consommation afin d'abaisser ce risque.
11 à 14 points	ÉLEVÉ	Si votre risque est <b>élevé</b> , il est probable que votre consommation d'alcool vous cause des méfaits sociaux ou de santé assez graves. De plus, vous risquez de développer un trouble lié à l'usage d'alcool et de vivre de graves méfaits sociaux ou de santé à l'avenir. Pensez à consulter un professionnel de la santé ou du traitement de l'usage de substances en vue d'obtenir des conseils et du soutien. Ce professionnel comprendra votre situation et vous dirigera vers l'aide dont vous avez besoin, qui pourrait inclure des médicaments contre l'état de manque et des services de désintoxication et de counseling. Utilisez ce guide pour rester concentré(e) sur les changements à apporter et rester motivé(e).

## Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool à risque?

La plupart des personnes dont la consommation d'alcool pourrait gravement compromettre la santé ne sont PAS dépendantes à l'alcool.

Consommer plus de 2 verres standards par occasion (par jour) est associé à un risque accru de méfaits pour soi et les autres, comme les blessures, les actes de violence et l'intoxication à l'alcool. Le risque est encore plus élevé après plus de 4 verres (pour les femmes) et de 5 verres (pour les hommes).

La consommation d'alcool risque aussi d'engendrer ou d'aggraver des maladies chroniques lorsqu'une personne boit 7 verres ou plus par semaine. Plus on boit, plus le risque est élevé.

Parmi ces maladies chroniques figurent la maladie hépatique, le cancer, l'hypertension, la cardiopathie et l'AVC. Une consommation supérieure à ces limites hebdomadaires augmente le risque de troubles d'apprentissage et de mémoire, de dépression et d'anxiété, de même que de problèmes professionnels ou familiaux.

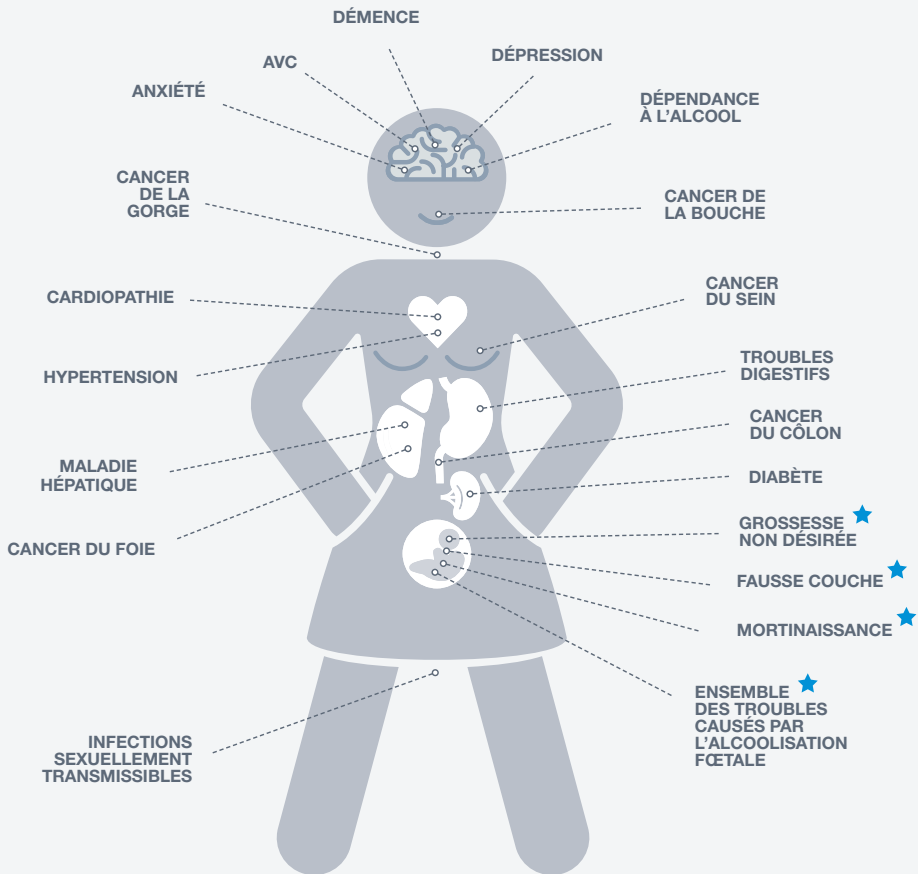
## N'oubliez pas!

Si une personne consomme du cannabis, d'autres substances ou des médicaments, l'alcool peut provoquer de dangereuses réactions ou empêcher les médicaments d'agir.

Pour les personnes qui sont enceintes, qui tentent de le devenir ou qui allaitent, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.

Il peut être dangereux pour toute personne en rétablissement d'un trouble lié à l'usage d'alcool de recommencer à boire, peu importe la quantité

# L'alcool et la santé



★ Pour une personne enceinte ou qui tente de le devenir

Pour en savoir plus sur l'alcool et la santé, voir les documents *Le sexe, le genre et l'alcool : directives de consommation à faible risque : notions importantes pour les femmes* (2022) et *Risque à vie de décès et d'invalidité attribuables à l'alcool* (2023), sur le [www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca).

# REPÈRES CANADIENS SUR L'ALCOOL ET LA SANTÉ

Les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) présentent un continuum de risque associé à la consommation hebdomadaire d'alcool, où le risque de méfait lié à l'alcool est :

- Faible pour ceux qui consomment 1 ou 2 verres standards par semaine;
- Modéré pour ceux qui consomment entre 3 et 6 verres standards par semaine;
- De plus en plus élevé pour ceux qui consomment 7 verres standards ou plus par semaine.

Consommer plus de 2 verres standards par occasion (par jour) est associé à un risque accru de méfaits pour soi et les autres, comme les blessures et les actes de violence.

Toute diminution de la consommation hebdomadaire d'alcool peut être bénéfique pour la santé.

## ▶ LIMITE ZÉRO

Évitez de boire lorsque vous :

- Utilisez un véhicule, une machine ou un outil
- Prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool
- Faites une activité physique dangereuse
- Vivez avec une maladie physique ou mentale
- Vivez avec un trouble lié à l'usage d'alcool
- Êtes enceinte ou tentez de le devenir
- Êtes responsable de la sécurité d'autres personnes
- Devez prendre d'importantes décisions

## ▶ ENCEINTE? VAUT MIEUX S'ABSTENIR

Lorsqu'on est enceinte, qu'on tente de le devenir ou qu'on allaite, il n'y a aucune limite de consommation d'alcool sans danger.

## ▶ RETARDER VOTRE CONSOMMATION

L'alcool peut nuire au développement du corps et du cerveau. Il est préférable d'attendre le plus longtemps possible avant de commencer à boire. Pour réduire les méfaits, si les jeunes choisissent de boire, ils devraient le faire sous la supervision parentale, sans jamais prendre plus de 1 ou 2 verres par occasion et jamais plus de 1 ou 2 fois par semaine. Ils devraient être prévenants et respecter les lois locales concernant l'alcool.

De la fin de l'adolescence à 24 ans, les jeunes ne devraient jamais dépasser les limites quotidiennes et hebdomadaires énoncées dans les **repères**.

**Repères canadiens sur l'alcool et la santé**  
Aider les personnes au Canada à prendre des décisions éclairées concernant l'alcool et à envisager de réduire leur consommation.

Un verre standard équivaut à :

- **Bière** : 355 ml de bière à 5 % d'alcool
- **Cocktail extra-protégé** : 100 ml de cocktail à 10 % d'alcool
- **Whisky** : 45 ml de whisky à 40 % d'alcool
- **Boissons à faible teneur en alcool** : 450 ml de vin à 12 % d'alcool

Pour réduire les méfaits liés à la consommation d'alcool, il est recommandé aux personnes du Canada d'envisager de réduire leur consommation d'alcool.

Consommation d'alcool par semaine	Risque	Indicateur
0 verre par semaine Cela est considéré comme bénéfique, car évite les conséquences de consommation excessive.	Aucun risque	0
1 ou 2 verres standards par semaine Peut réduire le risque de complications de santé par consommation excessive occasionnelle.	Risque faible	1-2
3 à 6 verres standards par semaine Cela est considéré comme un risque modéré pour la santé, car il est associé à un risque accru de complications de santé.	Risque modéré	3-6
7 verres standards ou plus par semaine Augmente le risque de complications de santé, car il est associé à un risque accru de complications de santé.	Risque élevé	7+

**Consommation d'alcool par jour**  
Il est recommandé de limiter la consommation d'alcool à 1 ou 2 verres standards par occasion et de ne pas boire tous les jours.

**Personnes enceintes, qui envisagent de le devenir ou qui allaitent**  
Il est recommandé de ne pas boire d'alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

**Sexe et genre**  
Les hommes devraient limiter leur consommation d'alcool à 1 ou 2 verres standards par occasion et les femmes à 1 verre standard par occasion.

## Voyons ce qui vous plaît et vous déplaît dans la consommation d'alcool

Qu'est-ce qui vous **PLAÎT** dans le fait de consommer de l'alcool?

1. ....

2. ....

En quoi la consommation d'alcool vous a-t-elle été **UTILE**?

1. ....

2. ....

Qu'est-ce qui vous **DÉPLAÎT** dans le fait de consommer de l'alcool?

1. ....

2. ....

En quoi la consommation d'alcool vous a-t-elle **NUI** ou **CAUSÉ DES PROBLÈMES**?

1. ....

2. ....

# Opter pour le changement

Quelles raisons vous motivent à modifier votre consommation d'alcool?

- Ne plus avoir la gueule de bois
- Prévenir les maladies chroniques
- Perdre du poids
- Avoir des relations plus saines
- Être en meilleure santé
- Dépenser moins d'argent
- Prévenir les blessures
- Mieux fonctionner au travail ou à l'école
- Autre :

-----

-----

-----

Qu'est-ce qui vous empêche de réduire votre consommation d'alcool?

-----

-----

-----

-----

-----

# Réfléchir au changement

Nous avons parlé de ce qui vous plaît et vous déplaît dans la consommation d'alcool.

Nous avons aussi abordé les problèmes de santé et autres qui peuvent survenir lorsque la consommation d'alcool dépasse un niveau de risque faible.

Dans quelle mesure est-il **important** pour vous de réduire votre consommation d'alcool?

0

1

2

3

4

5

Pas très important

Très important

Dans quelle mesure êtes-vous **prêt(e)** à commencer à réduire votre consommation d'alcool?

0

1

2

3

4

5

Pas vraiment prêt(e)

Très prêt(e)

Êtes-vous **confiant(e)** de pouvoir réduire votre consommation d'alcool?

0

1

2

3

4

5

Pas très confiant(e)

Très confiant(e)

# Le choix vous appartient!

Toute une panoplie d'options s'offre à vous.

Par exemple, vous pouvez...

**Option 1** — Arrêter complètement de boire

**Option 2** — Arrêter de boire pendant un mois

**Option 3** — Moins boire

**Option 4** — Continuer de boire comme vous le faites actuellement

Laquelle de ces options semble la meilleure pour vous?

Inscrivez votre choix ci-dessous et au haut de la page 19.

Si vous songez à moins boire (option 3), indiquez dans quelle proportion (p. ex. réduire ma consommation de 1 ou 2 verres par jour, m'abstenir de boire 1 ou 2 jours par semaine, remplacer les cocktails représentant plusieurs verres standards par de la bière ou des coolers au vin)

Je vais...

1. ....

2. ....

3. ....



## Conseils pour diminuer sa consommation d'alcool



### PLANIFIER

Si certaines personnes ou certains endroits vous incitent à consommer plus que vous ne le souhaitez, trouvez des stratégies pour éviter de boire dans ces situations. Si vous avez de la difficulté à ne pas boire chez vous, ne gardez pas d'alcool à la maison. Profitez-en pour passer du temps avec des amis qui boivent peu d'alcool ou pas du tout. Lorsqu'une envie de boire vous prend, dites-vous qu'elle finira par passer. N'oubliez pas les raisons pour lesquelles vous vouliez changer et concentrez-vous sur des façons plus saines de passer le temps.



### S'AMUSER

Occupez votre temps libre avec des personnes positives et des passe-temps qui améliorent votre santé et votre bien-être. Trouvez de meilleures façons d'être à l'aise dans vos activités sociales, de gérer votre humeur et de faire face à vos problèmes. Participez à une activité qui n'implique aucune consommation d'alcool.



## MANGER

Lorsque vous buvez, ne le faites pas l'estomac vide. Mangez quelque chose pour que votre organisme absorbe l'alcool plus lentement.

Tout en mangeant sainement, n'oubliez pas qu'un des effets secondaires de l'alcool est le gain de poids. Un seul verre de vin de 142 ml contient 125 calories et une bouteille de bière de 341 ml, environ 130.



## PRENDRE SON TEMPS

Si vous buvez, ne consommez pas plus d'un verre standard par heure. Pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson non alcoolisée.

# N'oubliez pas!



1

Au cours des deux prochaines semaines, notez à quelle fréquence vous buvez et en quelles quantités à l'aide de la fiche de suivi à la page suivante.

2


Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3

Réglez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.

4

Acceptez l'aide de votre médecin, d'une infirmière, d'un ami ou de quiconque en qui vous avez confiance.



# Fiche personnelle de suivi

Notez combien de verres standards (p. 2 et 3) vous buvez au cours des deux prochaines semaines.



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 1</b>			DATE :			



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>SEMAINE 2</b>			DATE :			

# Notez ce que vous avez appris

À mesure que vous travaillez à modifier vos habitudes de consommation, notez ci-dessous ce que vous apprenez.

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-être?

---

---

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur vos relations avec les autres?

---

---

---

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à moins boire à l'avenir?

---

---

---

**FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE**

# TIRER PARTI DE L'EXPÉRIENCE DES DEUX DERNIÈRES SEMAINES

Dans la première partie (page 13), vous avez écrit que vous changeriez votre consommation de la façon suivante :

---

---

## Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Ou pas?

Que vous ayez pu apporter les changements prévus ou non, il se peut que vous ayez connu des situations difficiles.

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles n'ont pas fonctionné aussi bien que vous l'auriez voulu?

---

---

---

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles ont bien fonctionné pour vous?

---

---

---

## Quels facteurs ont rendu difficile la réduction de votre consommation?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fêtes             | <input type="checkbox"/> Frustration       |
| <input type="checkbox"/> Fins de semaine   | <input type="checkbox"/> Ennui             |
| <input type="checkbox"/> Amis              | <input type="checkbox"/> Dépression        |
| <input type="checkbox"/> Famille           | <input type="checkbox"/> Solitude          |
| <input type="checkbox"/> Célébrations      | <input type="checkbox"/> Nervosité         |
| <input type="checkbox"/> Moments heureux   | <input type="checkbox"/> Colère            |
| <input type="checkbox"/> Repas             | <input type="checkbox"/> Stress au travail |
| <input type="checkbox"/> Usage de cannabis | <input type="checkbox"/> Disputes          |
| <input type="checkbox"/> Usage de tabac    |  |

.....

.....

.....

.....

.....

# Réfléchir au changement

**Dans quelle mesure** avez-vous réussi à réduire votre consommation jusqu'à présent?

0                      1                      2                      3                      4                      5

Moins que prévu                      Autant que prévu                      Plus que prévu

Est-ce **important** pour vous de continuer à diminuer votre consommation d'alcool?

0                      1                      2                      3                      4                      5

Pas très important                      Très important

Êtes-vous **prêt(e)** à continuer à diminuer votre consommation d'alcool?

0                      1                      2                      3                      4                      5

Pas vraiment prêt(e)                      Très prêt(e)

Êtes-vous **confiant(e)** de pouvoir diminuer votre consommation d'alcool?

0                      1                      2                      3                      4                      5

Pas très confiant(e)                      Très confiant(e)



Que voulez-vous changer maintenant dans votre consommation d'alcool?

- Je veux poursuivre les mêmes objectifs qu'avant.
- Je veux maintenir les changements que j'ai réussi à apporter.
- Je veux...

---

---

---

Que pourriez-vous faire maintenant pour vous aider à atteindre ces objectifs? Par exemple, pouvez-vous vous inspirer de ce que vous avez écrit à la page 18?

---

---

---

---

---

C'est difficile de changer.

Ça prend du temps et ça peut aller lentement au début.

**C'est correct.**

## Perspective GLOBALE

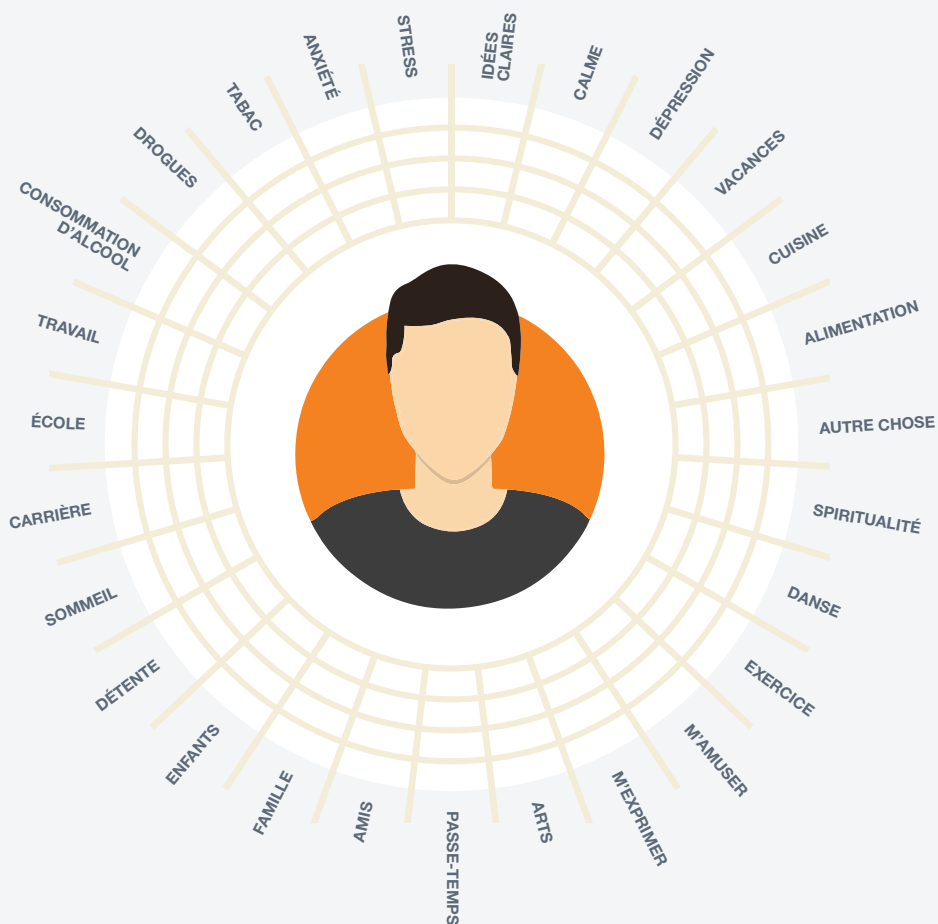
**Il sera plus facile d'agir sur votre consommation d'alcool si vous placez ce changement dans le contexte d'un mode de vie sain global.** Examinez l'exemple qui suit et reproduisez-le pour votre cas à la page suivante. Cette personne souhaite que certaines choses ne soient plus au cœur de sa vie, comme la colère et la consommation d'alcool. Elle veut aussi en rapprocher d'autres du cœur de sa vie, comme la famille et l'exercice.



# Qu'est-ce qui compte pour vous?

Noircissez les cases près du centre qui correspondent à ce que vous aimeriez rapprocher du cœur de votre vie.

Noircissez les cases du pourtour qui correspondent à ce que vous aimeriez éloigner du cœur de votre vie. Gardez cette perspective GLOBALE à l'esprit dans vos tentatives de réduire votre consommation d'alcool.



## Se préparer à dire « non merci »

Si vous vous préparez à résister facilement à la pression exercée par les autres, ce sera plus facile de rester sur la bonne voie. Voici quelques bonnes réponses :

- « Non merci, je conduis. »
- « Non merci, je viens de finir un verre. »
- « Non merci, je préfère attendre quelques minutes. »
- « Non merci, je suis au régime. »
- « J'ai un examen demain pour lequel je veux être en forme. »
- « J'ai un match important demain pour lequel je veux être en forme. »
- « J'ai dit à ma famille que je boirais moins. »

Réfléchissez à ce que vous direz quand on vous offrira un verre.

Quand on m'offrira un verre, je répondrai :

---

---

---

# Se récompenser

C'est plus encourageant de faire de grands changements si une récompense y est rattachée. En consommant moins, vous gagnez du temps et de l'argent que vous pouvez consacrer à autre chose.

Par exemple, vous pouvez passer plus de temps entre amis ou en famille, faire de l'exercice, essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité ou alors aller à un concert ou au cinéma.

Combien d'**heures** par semaine aviez-vous l'habitude de passer à vous procurer et à consommer de l'alcool avant de diminuer votre consommation?

HEURES

Que ferez-vous du **temps** que vous économisez maintenant en consommant moins?

---

---

Combien de **dollars** par semaine aviez-vous l'habitude de dépenser en alcool avant de diminuer votre consommation?

DOLLARS

Que ferez-vous de l'**argent** que vous économisez maintenant en consommant moins?

---

---

---

## Faire de nouvelles connaissances

N'oubliez pas que des personnes et des groupes peuvent vous aider pendant que vous changez vos habitudes de consommation. Songez à passer plus de temps avec les personnes qui se soucient de votre santé et de votre bien-être.

Personnes ou groupes qui peuvent vous aider :

-----

-----

-----



# Qu'est-ce qui compte pour vous?



1

Au cours des deux prochaines semaines, notez à quelle fréquence vous buvez et en quelles quantités à l'aide de la fiche de suivi à la page suivante.

2

Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3

Réglez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.

4

Acceptez l'aide d'un professionnel de la santé (p. ex. médecin, infirmière), d'un ami ou de quiconque en qui vous avez confiance.



# Fiche personnelle de suivi

Notez combien de verres standards vous buvez pendant deux **autres** semaines.



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 3			DATE :			



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 4			DATE :			



# Notez ce que vous avez appris

À mesure que vous travaillez à modifier vos habitudes de consommation, notez ci-dessous ce que vous apprenez.

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-être?

---

---

---

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur vos relations avec les autres?

---

---

---

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à moins boire à l'avenir?

---

---

---

## FIN DE LA DEUXIÈME PARTIE

## Pour en savoir plus

Vous voilà à la fin du guide pratique, mais vous pouvez poursuivre la réalisation de vos objectifs. Mettez à profit les changements que vous êtes parvenu(e) à adopter.

Revenez en arrière et répondez à nouveau aux questions de la page 4. Cette fois, faites-le en songeant au dernier mois. En procédant ainsi tous les mois, vous pourrez confirmer votre progression.

Si vous avez l'impression de ne pas avoir abaissé votre niveau de risque autant que vous le vouliez, songez à suivre le guide encore une fois, tout en demandant conseil à un professionnel de la santé.

L'important, c'est de penser à votre bien-être, de faire les bons choix pour votre santé et d'obtenir de l'aide au besoin.

**Vous pouvez y arriver!**



## Pour en savoir plus

Si vous n'avez pu changer vos habitudes de consommation – parce que l'envie de boire était trop forte ou que vous n'arriviez pas à arrêter après 1 ou 2 verres – parlez-en à votre médecin, qui pourra vous prescrire des médicaments ou vous proposer des façons de résister quand la tentation est trop forte.

### **Repères canadiens sur l'alcool et la santé**

[www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca)

### **Rethink Your Drinking**

<http://www.rethinkyourdrinking.ca/fr/>

### **Appli DrinkControl**

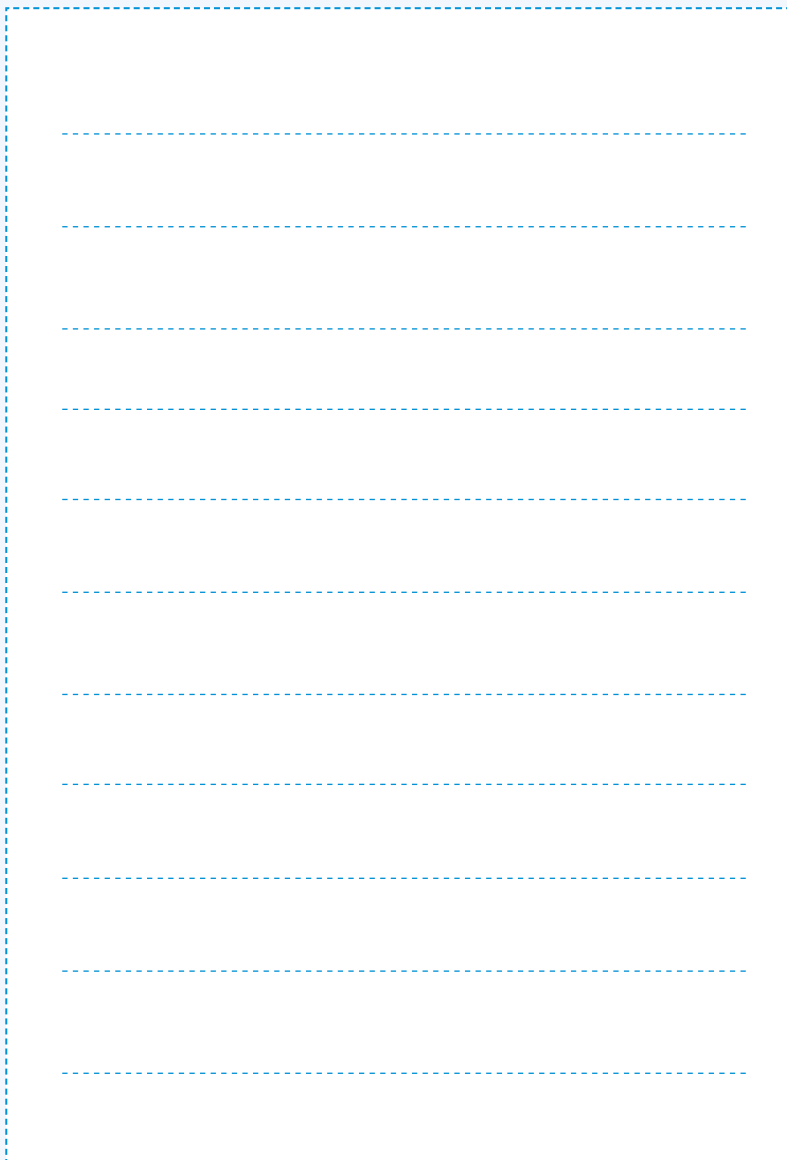
<https://apps.apple.com/us/app/mydrinkcontrol/id970428008?l=fr&ls=1-app>



# Notes

A large dashed rectangular box containing ten horizontal dashed lines, intended for writing notes.

# Notes



# Notes

A large dashed rectangular box containing ten horizontal dashed lines, intended for writing notes.



