

# Il n'en tient qu'à vous

Votre consommation d'alcool vous préoccupe-t-elle ? Examinez les options ci-dessous pour voir si vous avez envie d'y apporter des changements dès maintenant. C'est à vous de choisir.

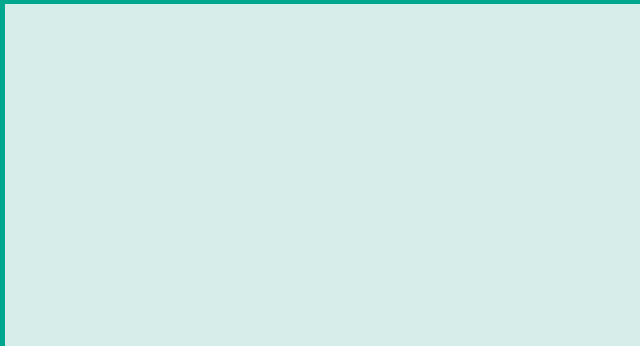
- Ma consommation d'alcool est bien pour le moment. Je vais continuer de la surveiller.
- Je vais penser à changer ma consommation d'alcool. Saviez-vous que 75 % des gens changent d'eux-mêmes leur consommation d'alcool ?
- Je vais réduire ma consommation d'alcool pour la ramener à un niveau où le risque est faible. Cela signifie que je ne boirai pas plus de deux verres par jour et pas plus de 14 verres par semaine, si je suis un homme, ou de 9 verres par semaine, si je suis une femme. La plupart des gens surveillent leur consommation d'alcool. Ils limitent la quantité d'alcool qu'ils boivent et observent où et quand ils boivent. Pour éviter l'ivresse, ils boivent lentement et attendent une heure avant de prendre leur prochain verre. En buvant, ils mangent et prennent des boissons non alcoolisées. Ils se donnent au moins un ou deux jours par semaine sans boire. Et ils ne prennent jamais le volant ou ne font pas fonctionner de machines lourdes après avoir bu. Il est recommandé aux femmes enceintes, à celles qui essaient de concevoir ou qui allaitent un enfant de ne pas boire d'alcool.
- Je vais communiquer avec Drogue et alcool – Répertoire des traitements (DART) pour me renseigner sur d'autres programmes et groupes qui peuvent m'aider ou aider quelqu'un dont la consommation d'alcool me préoccupe. (Appelez sans frais le 1 800 565-8603).

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de cette brochure, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale de CAMH :  
Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273  
À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de cette brochure ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au :  
Service des publications  
Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto  
Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :  
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale  
Tél. : 416 979-6909  
Courriel : foundation@camh.net

Consultez notre site Web à : [www.camh.net](http://www.camh.net)



Copyright © 2000 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Also available in English:  
416 595-6111



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

# Évaluez votre consommation d'alcool

Aimeriez-vous savoir comment votre consommation d'alcool se compare à celle des autres Canadiens ?

*Faites ce petit test pour le savoir.*



# 1 Combien avez-vous bu en une semaine ordinaire, au cours de l'année écoulée ?

Indiquez à peu près combien de verres vous consommez chaque jour au cours d'une semaine ordinaire et faites le total :

_____
Lundi
_____
Mardi
_____
Mercredi
_____
Jeudi
_____
Vendredi
_____
Samedi
_____
Dimanche
_____
<b>TOTAL</b>

Assurez-vous de bien calculer le nombre de verres « standard » que vous buvez (c'est très important pour comparer votre consommation d'alcool à celle des autres Canadiens). Les consommations illustrées dans le tableau ci-dessous contiennent toutes la même quantité d'alcool et vous affecteront de la même façon.

Un verre standard équivaut à :



12 oz (341 ml)  
de bière  
(5 % d'alcool)

5 oz (143 ml)  
de vin  
(de 10 à 12 %  
d'alcool)

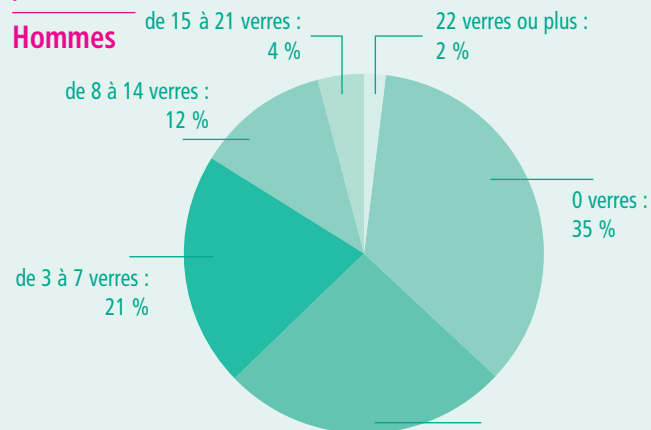
3 oz (86 ml)  
de vin fortifié  
(de 16 à 18 %  
d'alcool)

1,5 oz (43 ml)  
de spiritueux  
(40 % d'alcool)  
[1,5 oz (43 ml)  
d'alcool overproof  
équivaut en gros à  
2 verres standard]

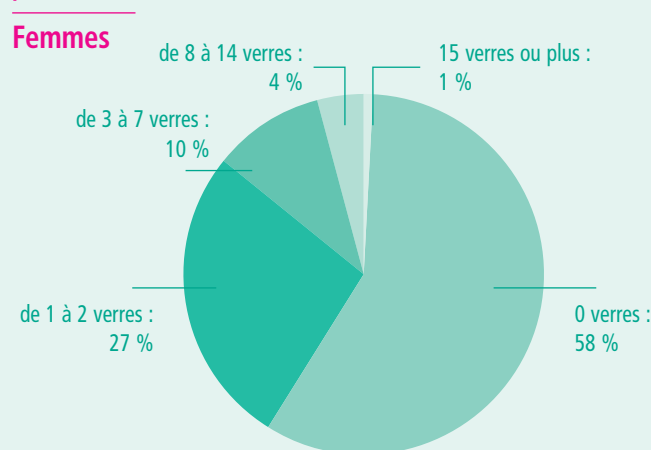
# 2 Maintenant, comparez votre total hebdomadaire à celui des autres Canadiens

Où votre consommation moyenne hebdomadaire se situe-t-elle par rapport à celle du reste de la population adulte ? Examinez les diagrammes ci-dessous pour le savoir. Par exemple, si vous êtes un homme et si vous prenez 15 verres **standard** par semaine, vous buvez plus que 90 % des autres hommes canadiens.

**Verres par semaine Hommes**



**Verres par semaine Femmes**



# 3 Consommation à risque

Un récent sondage a été mené à l'échelle nationale pour déterminer la quantité d'alcool que les gens boivent par semaine et les effets que cette consommation peut avoir sur les différents aspects de leur vie. Les répondants ont été interrogés sur leur santé physique, leur attitude envers la vie, leurs amis et leur vie sociale, leurs relations avec leur conjoint et leurs enfants, leur vie à la maison, leur situation financière et leur travail ou leurs études. Les résultats ont démontré, comme on pouvait s'y attendre, que plus les gens buvaient au cours d'une semaine, plus les chances étaient grandes que leur consommation d'alcool affecte un plus grand nombre d'aspects de leur vie.

**Dans quelle mesure votre consommation d'alcool risque-t-elle de vous causer des problèmes ? Examinez le graphique ci-dessous pour voir où vous vous situez.**

Risque de conséquences négatives en fonction du nombre de verres standard consommés au cours d'une semaine

