

Risques pour ma santé

33%	Cancers
28%	Appareil digestif
15%	Maladies cardiovasculaires
14%	Maladie du système nerveux
10%	Accidents et violences



Ne pas négliger : troubles du sommeil et cognitifs ; troubles psychiatriques, impact social et familial, etc.

Comment réduire sa consommation ?

- ✓ Choisissez un verre adapté, et transparent pour une meilleure prise de conscience.
- ✓ Prenez le temps de boire votre verre !
- ✓ N'oubliez pas l'eau. Alternez un verre d'alcool, un verre d'eau.
- ✓ Si vos consommations sont trop importantes, ne prenez pas le risque d'arrêter seul du jour au lendemain !

Ne restez pas seul, parlez-en à votre médecin ou autre professionnel de la santé !

Au besoin, EpiCURA vous garantit une prise en charge spécifique en fonction de votre mésusage !

Accompagnement, guidance, et soutien sont nos maîtres-mots. Nous pouvons réfléchir ensemble à votre projet thérapeutique.

N'hésitez pas à prendre un rendez-vous en consultation : **078/150.170**

Restez informé !

- ➔ www.reseualcool.be
- ➔ www.mongeneraliste.be/nos-dossiers-section/alcool/
- ➔ www.bemyangel.ch/fr
- ➔ www.aide-alcool.be
- ➔ www.caat-projetfreedom.be/
- ➔ www.reseaupartenaires107.be/wp-content/uploads/2019/10/folder-MEDIAS-2019.pdf

Éditeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour - Ne pas jeter sur la voie publique - Septembre 2023.



Sensibilisation au mésusage d'alcool

EpiCURA
mon hôpital



Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be

EpiCURA
mon hôpital

Les différents types de mésusage :

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

1 unité standard = 10 gr d'alcool



Homme	Femme
✓ 3 verres standards en moyenne par jour au maximum	✓ 2 verres standards en moyenne par jour au maximum
✓ 21 unités par semaine au maximum	✓ 14 unités par semaine au maximum
✓ Avec une abstinence de 1 à 2 jours /semaine	
✓ Jamais plus de 4 verres standards par occasion	

Et si on se testait !

1. À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- (0) Jamais
- (1) 1 fois par mois ou moins
- (2) 2 à 4 fois par mois
- (3) 2 à 3 fois par semaine
- (4) Au moins 4 fois par semaine

2. Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire lorsque vous buvez de l'alcool ?

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

3. Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standards ou plus ?

- (0) Jamais
- (1) Moins d'une fois par mois
- (2) Une fois par mois
- (3) Une fois par semaine
- (4) Tous les jours ou presque

Un score ≥ 3 chez la femme et ≥ 4 chez l'homme doit faire évoquer un mésusage.

Un score ≥ 10 dans les deux sexes doit faire évoquer une dépendance.

Recommandations du Conseil Supérieur de la Santé (Belgique)

Hommes et femmes confondus

- ✓ 2 verres standards maximum par jour
- ✓ 10 verres standards au maximum/semaine
- ✓ Garder plusieurs jours d'abstinence/semaine

Catégorie	Recommandations
1. À moindre risque	Si < à 14 pour une femme, et <21 pour un homme, et pas de risque situationnel (grossesse, conduite d'un véhicule, etc.)
2. À risque	>14 pour les femmes, et >21 pour les hommes ou risque situationnel
3. Nocive	Existence d'un problème médical ou psychosocial
4. Avec dépendance	Le produit occupe tout votre esprit, et vous ne pouvez plus vous en passer tant psychologiquement, que physiquement => symptômes de manque (agitation, tremblements, élévation du rythme cardiaque, insomnie, etc.), perte de contrôle...