



## TEST D'AUTO-EVALUATION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

	Moment de la Journée	Boisson et quantité	Nombre d'unités d'alcool	Total de la Journée
<b>LUNDI</b>	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-Midi			
	Dîner			
	Soirée			
<b>MARDI</b>	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-Midi			
	Dîner			
	Soirée			
<b>MERCREDI</b>	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-Midi			
	Dîner			
	Soirée			
<b>JEUDI</b>	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-Midi			
	Dîner			
	Soirée			
<b>VENDREDI</b>	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-Midi			
	Dîner			
	Soirée			
<b>SAMEDI</b>	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-Midi			
	Dîner			
	Soirée			
<b>DIMANCHE</b>	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-Midi			
	Dîner			
	Soirée			
<b>TOTAL SEMAINE</b>				

Si le total de la semaine excède 14 unités pour une femme et 21 unités pour un homme et que cette semaine représente une semaine typique, vous devriez réduire votre consommation d'alcool et en parler à votre médecin.

### **Les consommateurs à risque**

Il existe, selon les pays, des définitions différentes pour cette catégorie de personnes. Une consommation d'alcool hebdomadaire supérieure à 21 "unités" ou 210 grammes d'alcool par semaine chez les hommes (140 grammes chez la femme) définit généralement le seuil de consommation excessive.

Il détermine également ce qu'il faut considérer comme une consommation d'alcool occasionnelle à risque. Les chiffres sont de 40 grammes d'alcool pour les hommes et de 30 grammes pour les femmes. Cette définition est surtout utile en santé publique puisqu'elle permet de détecter les personnes dont la consommation est potentiellement dangereuse avant qu'elles ne développent des problèmes de santé ou d'alcoolodépendance.

En général, la réduction de la consommation en-deçà des limites de consommation dite "modérée" (moins de 2 "unités" par jour pour un homme et moins de 5 fois / semaine) est possible et suffisante.

### **Source**

*Les seuils de consommation à moindre risque ont été définis par un groupe d'experts de l'OMS en 1980.*

*Une consommation d'alcool dite "modérée" correspond à une quantité inférieure à 3 verres/jour chez l'homme et à 2 verres/jour chez la femme (cf. limites OMS).*