

Livret pour les
patients



MON LIVRET D'INFORMATION

Plus d'information
www.avecsante.fr

DECEMBRE 2023

Pourquoi ce Programme ?

Il ne s'agit pas de vous convaincre d'arrêter de boire mais de plutôt vous proposer de prendre du recul sur vos consommations et d'en discuter si vous le souhaitez avec un professionnel de votre maison de santé. Vous trouverez ici des pistes de réflexion et des ressources qui vous seront utiles.



Je peux prendre RDV avec les personnes suivantes de l'équipe pour en parler en dehors des suivis prévus :

.....

.....

.....



**L'ALCOOL
ICI ON EN
PARLE**

Mon programme personnalisé

PREMIÈRE CONSULTATION

Un professionnel de santé :

- vous présente le programme d'accompagnement personnalisé
- fait le point sur votre consommation d'alcool
- définit avec vous vos objectifs
- vous propose un suivi qui pourra être assuré par lui-même ou un autre professionnel de l'équipe.



Date de ma première consultation :

.....



A tout moment, vous pourrez échanger avec l'équipe, selon vos besoins et vos questions.

Dates de mes consultations intermédiaires :

.....
.....
.....
.....



DERNIÈRE CONSULTATION

Le professionnel de santé :

- fait le point avec vous sur la réalisation des objectifs fixés et sur votre consommation d'alcool à ce moment.

Date de ma consultation à 6 mois :

.....

Ma consommation d'alcool

✦ ✦ ✦
Pour chaque question, entourez votre score, puis calculez votre score total.
✦ ✦ ✦



Pour vous aider, voici quelques indications :
1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur (dose standard servie dans les bars et restaurants)
Remarque : la dose servie à la maison est souvent plus importante!

1

À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ? (au cours des 12 derniers mois)

Jamais	0
Une fois par mois ou moins	1
Deux à quatre fois par mois	2
Deux à trois fois par semaine	3
Quatre fois par semaine ou plus	4

2

Combien de verres standard buvez-vous les jours où vous buvez de l'alcool ? (au cours des 12 derniers mois)

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

3	Est-ce que votre entourage vous a fait des remarques concernant votre consommation d'alcool ?	
	Non	0
	Oui	4

4	Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme ?	
	Non	0
	Oui	4

5	Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire ?	
	Non	0
	Oui	4

Additionnez le total de vos points :

Interprétation du score :	Femme	Homme
Risque Faible	Inférieur à 4	Inférieur à 5
Consommation excessive probable, risque élevé	4 à 8	5 à 8
Dépendance probable	Supérieur à 8	Supérieur à 8

Soyez libre d'en parler à votre professionnel de santé !

Mes motivations de changement



Êtes-vous d'accord pour essayer de réduire votre consommation d'alcool au cours des 6 prochains mois ?

Motivation pour réduire ou arrêter ma consommation



Bon moment pour réduire ou arrêter ma consommation



Confiance dans la réussite de réduire ou arrêter ma consommation



Mes objectifs de changement



Je note mes objectifs :

-
-
-

Pour m'aider, je peux tenir un journal de consommation en prenant exemple sur ce tableau

Jour de la semaine	Type d'alcool consommé	Nombres de verres consommés	Humeurs associées
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

J'essaie de comprendre les situations, les événements ou les émotions qui me poussent à boire :

Les situations où j'ai envie de boire :

Est-ce que boire dans ces situations est négatif pour ma vie personnelle et/ou ma santé ?

Ce qui pourrait m'aider à ne pas boire :

- | | | |
|--|--|--|
| <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> | <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> |
|--|--|--|

Je dresse la liste des raisons pour lesquelles je voudrais réduire ma consommation d'alcool :

-
-
-

Mes ressources



ALCOOL INFO SERVICE

7j/7 de 8h à 2h

Appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 930

FIL SANTÉ JEUNES

7j/7 de 9h à 23h

Appel anonyme et non surtaxé

0 800 235 236

DROGUES INFO SERVICE

7j/7 de 8h à 2h

Appel anonyme et non surtaxé

0 800 23 13 13

TABAC INFO SERVICE

Du lundi au samedi de 8h à 20h

Appel non surtaxé

Site internet et application gratuite pour téléphone

39 89

ÉCOUTE CANNABIS

7j/7 de 8h à 2h

Appel anonyme et non surtaxé

0 980 980 940

JE PRENDS RENDEZ-VOUS DANS DES LIEUX D'ÉCOUTE ET D'ACCOMPAGNEMENT PRÈS DE CHEZ MOI.

- Des CSAPA (Centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie)
- Des CJC (Consultations jeunes consommateurs)



Pour trouver d'autres structures d'aide près de chez moi, je me rends sur le site :
www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles

POUR VOTRE SANTÉ,
L'ALCOOL C'EST
MAXIMUM 2 VERRES
PAR JOUR ET PAS
TOUS LES JOURS !





J'installe une application gratuite sur mon téléphone

AlcoolTel
test d'alcoolémie en ligne
(android et iphone)

Santé
Prévention alcool
application de suivi de
la consommation et d'aide
à la réduction développée par
la MSP bretonne de Kervignac
(android et iphone)

Try Dry
l'application du Dry January®
ou #DéfideJanvier
(android et iphone)



@AVECsanté 2023 – Tous droits réservés
51 Rue Saint-Georges, 75009 PARIS
prevention@avecsante.fr

Avec la participation de :



Avec le soutien de l'Institut national du cancer