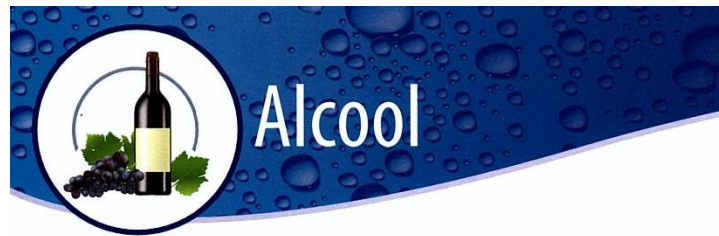


Commencez par faire cette auto-évaluation!



PARLONS-EN!

INFORMATIONS

  Âge

1.	Inscrivez votre sexe et votre âge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>
----	------------------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------

QUANTITÉ TOTALE PAR SEMAINE

2.	Depuis un an, combien de verres d'alcool consommez-vous par semaine?	<input type="text"/>
----	--	----------------------

			
Bière 12 oz	Vin 5 oz	Vin fortifié 3 oz	Fort 1 ½ oz

COCHEZ (faire l'exercice en fonction de la dernière année) Oui Non

3.	Avez-vous déjà tenté de diminuer votre consommation d'alcool?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Votre consommation d'alcool a-t-elle déjà fait réagir votre entourage?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Vous êtes-vous déjà dit que vous consommiez trop?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Le lendemain d'une journée où vous avez beaucoup bu, avez-vous constaté que votre organisme réagissait?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Une fois complété, remettre ce document à votre professionnel de la santé.
Merci de votre collaboration.

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec
Québec 

Réservé à l'administration.

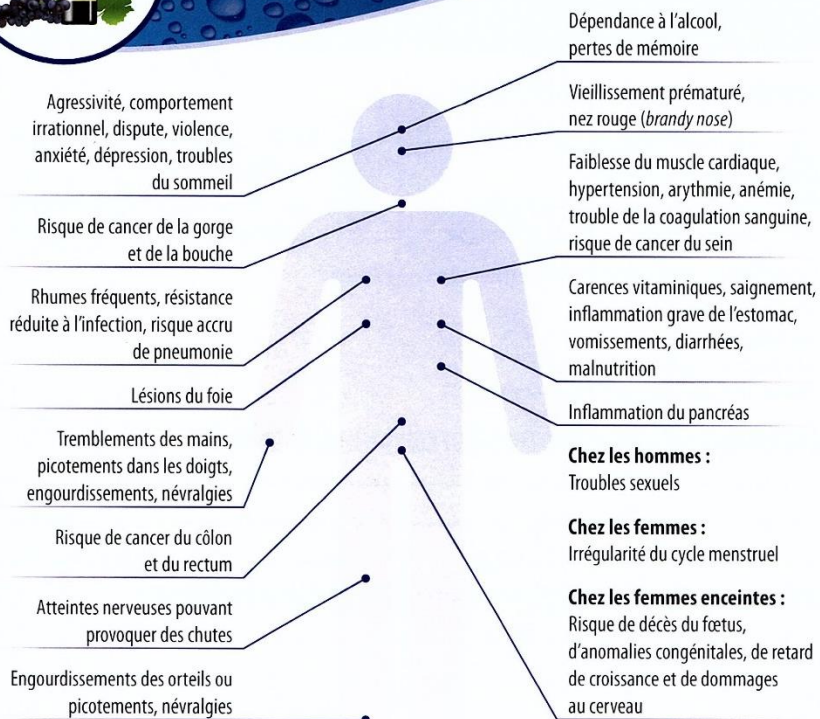
Version originale développée en collaboration avec le CSSS Drummond.

RÉF.  RÉF.

Maintenant, continuez pour voir quels sont les effets d'une consommation d'alcool trop élevée et comment on peut vous aider à la réduire.



Effets d'une consommation d'alcool à risque élevé







Source : Babor TF, Higgins-Biddle JC. Brief Intervention for Hazardous and Harmful Drinking. A Manual for Use in Primary Care. Genève: OMS; 2001. Reproduit, traduit et adapté.

Une consommation d'alcool à risque élevé peut aussi avoir des conséquences négatives sur le plan personnel :

- impacts familiaux (ex. : disputes)
- impacts au travail (ex. : absences répétées et mauvaises performances)
- impacts légaux (ex. : suspension du permis de conduire)

CONSUMMATION STANDARD

			
Bière 5 % 341 ml 12 oz	Vin 16 % 142 ml 5 oz	Vin fortifié 20 % 85 ml 3 oz	Fort/Spiritueux 40 % 43 ml 1 ½ oz

CONSUMMATION À FAIBLE RISQUE



1 à 9 consommations standards maximum/semaine

- un maximum de 2 consommations/jour
- s'abstenir d'alcool au moins 2 jours/semaine



1 à 14 consommations standards maximum/semaine

- un maximum de 2 à 3 consommations/jour
- s'abstenir d'alcool au moins 2 jours/semaine

Ces indications ne s'appliquent pas à certaines personnes, dont :

- les moins de 18 ans
- les femmes enceintes
- les femmes qui allaitent
- les personnes qui prennent certains médicaments

RECOMMANDATIONS DE VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

VOUS SOUHAITEZ MODIFIER VOS HABITUDES DE CONSOMMATION?

Voir plus bas pour les coordonnées du centre Alcochoix le plus près de chez vous.

Références

Ben Amar, M., Champagne, P., Vallée, R., Cyr, J.-F., Léonard, L. et Charbonneau, J. (2007) chapitre 8 - Alcool dans les psychotropes, pharmacologie et toxicomanie, sous la direction de L. Léonard et M. Ben Amar. Presse de l'Université de Montréal, pp. 222-303.
Simonneau, H., Landry, M. et Tremblay, J. (2004). Alcochoix+ : un guide pour choisir et atteindre vos objectifs. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Québec, 116 p.

Agence de la santé
et des services sociaux
de la Mauricie
et du Centre-du-Québec
Québec

Version originale développée en collaboration
avec le CSSS Drummond.

Cliquez ici pour plus d'info :

http://www.dependances.gouv.qc.ca/index.php?alcochoix_accueil

CENTRES ALCOCHOIX

Région de la Mauricie-et-Centre-du-Québec (04)

CSSS d'Arthabaska-et-de-l'Érable

CLSC Suzor-Côté

100, rue de l'Ermitage
Victoriaville (Québec)
G6P 9N2

Téléphone : 819 758-7281
Télécopieur : 819 758-5797

CLSC de l'Érable

1331, rue Saint-Calixte
Plessisville (Québec)
G6L 1P4

Téléphone : 819 362-6301
Télécopieur : 819 362-1502

CSSS de Bécancour – Nicolet-Yamaska

CLSC Module Gentilly

3689, boul. Bécancour
Bécancour (Québec)
G9H 3W7

Téléphone : 819 298-2144
Télécopieur : 819 298-7518

Centre Christ-Roi

675, rue Saint-Jean-Baptiste
Nicolet (Québec)
J3T 1S4

Téléphone : 819 293-2071
Télécopieur : 819 293-6934

CSSS Drummond

CLSC Drummond

350, rue Saint-Jean
Drummondville (Québec)
J2B 5L4

Téléphone : 819 474-2572
Télécopieur : 819 474-4937

CSSS de l'Énergie

Centre régional de santé mentale

1705, avenue Georges
Shawinigan (Québec)
G9N 2N1

Téléphone: 819 536-7575
Télécopieur: 819 537-4098

CSSS du Haut-Saint-Maurice

885, Boul. Ducharme
La Tuque (Québec)
G9X 3C1

Téléphone : 819 523-4581
Télécopieur : 819 523-7992

CSSS de Maskinongé

41, boul. Comtois
Louiseville (Québec)
J5V 2H8

Téléphone : 819 228-2731
Télécopieur : 819 228-2973

CSSS de Trois-Rivières

Centre Cloutier-du-Rivage

155, rue Toupin
Trois-Rivières (Québec)
G8T 3Z8

Téléphone : 819 370-2100

Centre de services Saint-Joseph

735, rue Ste-Julie
Trois-Rivières (Québec)
G9A 0B5

Téléphone : 819 370-2200
Télécopieur : 819 370-5408

CSSS de la Vallée-de-la-Batiscan

CLSC Sainte-Geneviève-de-Batiscan

90, chemin Rivière-à-Veillet
Sainte-Geneviève-de-Batiscan (Québec)
G0X 2R0

Téléphone : 418 362-2727 ou 418 365-7555
Télécopieur : 418 362-3125

Région de la Montérégie (16)

Centres de santé et de services sociaux offrant le programme Alcochoix+ pour la région de la Montérégie (16).

CSSS La Pommeraie

CLSC de Bedford

34, rue Saint-Joseph
Bedford (Québec) J0J 1A0

Téléphone : 450 248-4321 poste 0
Télécopieur : 450 248-7435

CLSC de Cowansville

397, rue de la Rivière
Cowansville (Québec) J2K 1N4

Téléphone : 450 266-4342, option 4
Télécopieur : 450 263-4985

CLSC de Farnham

660, rue Saint-Paul
Farnham (Québec) J2N 3B9

Téléphone : 450 293-3622
Télécopieur : 450 293-4429

CSSS Pierre-Boucher

CLSC de Longueuil-Ouest

201, boulevards Curé-Poirier
Longueuil, Québec
J4J 2G4

Téléphone : 450 651-9830

CLSC Simonne-Monet-Chartrand

1303, boulevard Jacques-Cartier Est
Longueuil, Québec
J4M 2Y8

Téléphone : 450 463-2850

CLSC des Seigneuries de Boucherville

160, de Montarville
Boucherville, Québec
J4B 6S2

Téléphone : 450 655-3630

CSSS Pierre-de-Saurel**CLSC Gaston-Bélanger**

30, rue Ferland
Sorel-Tracy (Québec) J3P 7N7

Téléphone : 450 746-4545

CSSS Richelieu-Yamaska**CLSC des Maskoutains**

1015, rue Gauthier
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8T2

Téléphone : 450 778-2572

CLSC de la MRC-D'Acton

1266, rue Lemay
Acton Vale (Québec) J0H 1A0

Téléphone : 450 546-2572

Télécopieur : 450 546-4981

CLSC des Patriotes

300, rue Serge-Pepin
Beloil (Québec) J3G 0B8

Téléphone : 450 536-2572
Télécopieur : 450 536-2055

CSSS du Suroît**CLSC de Beauharnois**

142, rue St-Laurent
Beauharnois (Québec) J6N 1V9

Téléphone : 450 429-6455

CLSC de Salaberry-de-Valleyfield

71, rue Maden
Salaberry-de-Valleyfield (Québec)
J6S 3V4

Téléphone : 450 371-0143