

ÉVALUER VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

5 questions pour apprécier votre consommation d'alcool*.

1 À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ?

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

2 Combien de verres standards buvez-vous, les jours où vous buvez de l'alcool ?

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 ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

Non = 0 ; Oui = 4

Interprétation des résultats :

RISQUE FAIBLE OU NUL

♂ moins de 5
♀ moins de 4

CONSOMMATION À RISQUE

♂ entre 5 et 8
♀ entre 4 et 8

DÉPENDANCE PROBABLE

♂ 9 et plus
♀

* Source : Questionnaire FACE - Haute Autorité de Santé.

SUIVI SANTE TRAVAIL

Pour toute question, votre médecin du travail reste à votre écoute.

Notre équipe de santé au travail peut aussi intervenir dans les entreprises pour apporter des conseils de prévention.

Parlez-en à votre médecin du travail !

CONTACT



BTP santé au travail

Siège social :

BTP Santé au Travail - 71 Avenue Gallie
CS 50093 - 69626 Villeurbanne Cedex
www.btpst.fr

Association loi 1901, agréée par la DREETS
Juillet 2021 / © BTP Santé au Travail

© zephyr_p - Fotolia / © Arcady - adobestock.com
Ne pas jeter sur la voie publique.

ET VOUS,
OÙ EN ÊTES-VOUS
AVEC VOTRE
CONSOMMATION
D'ALCOOL ?



BTP santé au travail

CALCULER VOTRE CONSOMMATION EN UNITÉ D'ALCOOL

1 UNITÉ D'ALCOOL

=

1 VERRE STANDARD

=

10 GRAMMES D'ALCOOL



Une chope de **bière** à 5° (25 cl)



Une coupe de **champagne** à 12° (10 cl)



Un verre de **vin** à 12° (10 cl)



Un verre d'**apéritif** à 18° (7 cl)



Un verre de **whisky** à 40° (3 cl)



Un verre de **pastis** à 45° (un peu moins de 3 cl)

CONNAÎTRE LES RECOMMANDATIONS DE LA HAS

La **Haute Autorité de Santé (HAS)** a défini des repères qui permettent de distinguer une consommation à faible risque d'une consommation à risque plus élevée.

Les seuils limites de consommation pour un adulte correspondent à :



Chaque semaine, au moins **2 jours d'abstinence**



Pour les hommes et les femmes
Maxi 2 unités d'alcool par jour
et pas + de 10 unités d'alcool par semaine



0 unité d'alcool
pour les femmes enceintes

Si la consommation habituelle dépasse les seuils conseillés, elle peut présenter un risque pour la santé physique et/ou mentale.

Ces seuils n'assurent aucunement avec certitude l'absence de tout risque : ce sont des compromis entre, d'une part, un risque considéré comme acceptable individuellement et socialement, et d'autre part la place de l'alcool dans la société.

Il n'ont donc pas de valeur absolue, chacun réagissant différemment selon sa corpulence, son sexe, sa santé physique, son état psychologique, ainsi que le moment de sa consommation.

CONNAÎTRE L'ÉVOLUTION DU TAUX D'ALCOOLÉMIE DANS LE SANG

L'**alcoolémie (= taux d'alcool dans le sang)** est mesurée soit par **alcootest**, soit par **prélèvement sanguin** et s'exprime en grammes d'alcool par litre de sang.



Durée des effets de l'alcoolémie :

Chaque verre d'alcool fait monter en moyenne de 0,20 à 0,25 g/l le taux d'alcoolémie.

Après l'absorption d'une boisson alcoolisée, l'alcoolémie atteint son maximum en ½ heure si l'ingestion d'alcool est faite à jeun, en ¾ d'heure à 1 heure si elle est faite au cours d'un repas.

Le **temps d'élimination** est fonction de la quantité d'alcool ingérée. Il est de 4 à 5 heures environ, pour une alcoolémie de 0,6 g/l, soit une élimination à raison de 0,15 g/l par heure.

Cette élimination est sujette à de fortes variations individuelles.



IDÉES REÇUES

N°1 Ni le froid, ni l'effort physique, ni le café n'entraînent une baisse du taux d'alcoolémie.

N°2 Le travailleur manuel n'élimine pas plus vite l'alcool que le travailleur de bureau.

N°3 Si la boisson alcoolisée est prise au cours du repas, l'alcoolémie est freinée, mais ne diminue pas.

N°4 Les aliments gras ou sucrés retardent la montée de l'alcoolémie, mais ne la diminuent pas.