

TABAC, ALCOOL, CANNABIS

À
QUEL

NIVEAU?



QUELLE QUE SOIT VOTRE CONSOMMATION,
DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE MÉDECIN

RPIB
Région Paris Île-de-France

ars
Association Régionale de Santé

LOR
ADDICT

métropole
Grand Nancy

Association Nationale
de Prévention
en ALCOLOGIE
et MÉDECINE
Généraliste

St Michel
Paris
Association
de Prévention
en ALCOLOGIE
et MÉDECINE
Généraliste

OÙ JE ME SITUE ?


Alcool


TABAC


cannabis

01

L'ALCOOL & MOI...



JE ME TESTE

①

COCHEZ UNE RÉPONSE PAR QUESTION

1. Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?

- Jamais (0 pt) 1 fois/mois ou moins (1 pt)
 2 à 4 fois/mois (2 pts) 2 à 3 fois/semaine (3 pts)
 4 fois/semaine (4 pts)

2. Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?

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

3. Avec quelle fréquence buvez-vous six verres ou davantage lors d'une occasion particulière ?

- Jamais (0 pt) Moins d'1fois/mois (1 pt)
 1 fois/mois (2 pts) 1 fois/semaine (3 pts)
 Chaque jour ou Presque (4 pts)

②

ADDITIONNEZ LES POINTS ENTRE PARENTHÈSES ET CALCULEZ VOTRE TOTAL

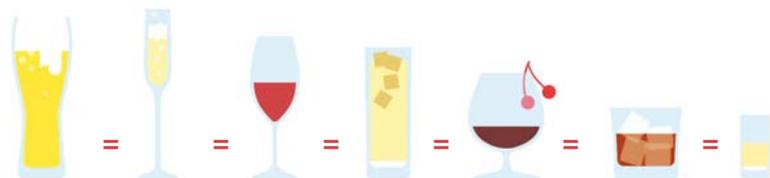
— RÉSULTATS —

Un score ≥ 4 chez l'homme, ≥ 3 chez la femme
signe une consommation d'alcool à risque pour votre santé.
Parlez-en à votre médecin traitant.



A SAVOIR...

Un « verre standard » est défini comme contenant 10 g d'alcool pur.
Il y a autant d'alcool dans :



Demi de Bière 5° (25cl) = Flûte de Champagne 12° (10cl) = Ballon de Vin 12° (10cl) = Verre de Pastis 45° (3cl) = Verre de Digestif 40° (3cl) = Verre de Whisky 40° (3cl) = Shot de Vodka 40° (3cl)

Plus une boisson est alcoolisée, plus le verre dans lequel on la sert est petit.



*1 bouteille de vin = 7 unités (75cl 12°)
1 petite bière = 1 unité (25cl 5°)
1 bière = 1,5 unité (33cl 5°)
1 bière = 4 unités (50cl 10°)
1 bouteille de champagne = 7 unités (75cl 12°)
1 bouteille d'apéritif = 12 unités (75cl 20°)
1 bouteille d'alcool fort = 25 unités (75cl 40°)*



POINT CONSEILS

- Ne pas boire plus de :
 - 2 verres d'alcool/jour pour une femme
 - 3 verres d'alcool/jour pour un homme
 - 4 verres d'alcool par occasion, limitée à 1 fois/semaine
- Grossesse, allaitement, prise de médicaments : zéro alcool
- Conduite d'engin ou de voiture : idéalement zéro alcool

Si vous envisagez d'arrêter ou de diminuer votre consommation d'alcool, parlez-en à votre médecin généraliste. Il pourra vous conseiller au mieux en fonction de votre situation personnelle.

02

LE TABAC & MOI...



JE ME TESTE

①

COCHEZ UNE RÉPONSE PAR QUESTION

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins (0 pt)
- 11 à 20 (1 pt)
- 21 à 30 (2 pts)
- 31 ou plus (3 pts)

2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Moins de 5 minutes (3 pts)
- 6 à 30 minutes (2 pts)
- 31 à 60 minutes (1 pt)
- Après plus d'1 heure (0 pt)

②

ADDITIONNEZ LES POINTS ENTRE PARENTHÈSES ET CALCULEZ VOTRE TOTAL

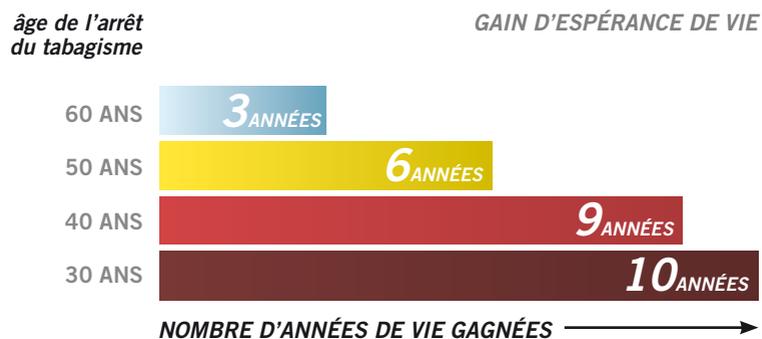
— RÉSULTATS —

- 0-1 : pas de dépendance
- 2-3 : dépendance modérée
- 4-5-6 : dépendance forte



A SAVOIR...

Plus tôt un fumeur s'arrêtera de fumer, plus longtemps il vivra. A tout âge, arrêter de fumer est bénéfique pour la santé, même après 60 ans !



Le risque d'être victime d'un infarctus du myocarde ou de pathologies respiratoires dépend du nombre de cigarettes fumées chaque jour, mais surtout de l'ancienneté de son tabagisme. Le seul moyen efficace pour réduire ce risque est l'arrêt du tabac.



POINT CONSEILS

Si vous envisagez d'arrêter votre consommation de tabac, des méthodes efficaces existent comme les substituts nicotiques.

Parlez-en à votre médecin généraliste. Il pourra vous conseiller au mieux en fonction de votre situation personnelle.

03

LE CANNABIS & MOI...



JE ME TESTE

①

RÉPONDEZ PAR « OUI » OU PAR « NON » À CHAQUE QUESTION

1. Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi ?
2. Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e) ?
3. Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis ?
4. Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?
5. Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir ?
6. Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, mauvais résultat à l'école...) ?

②

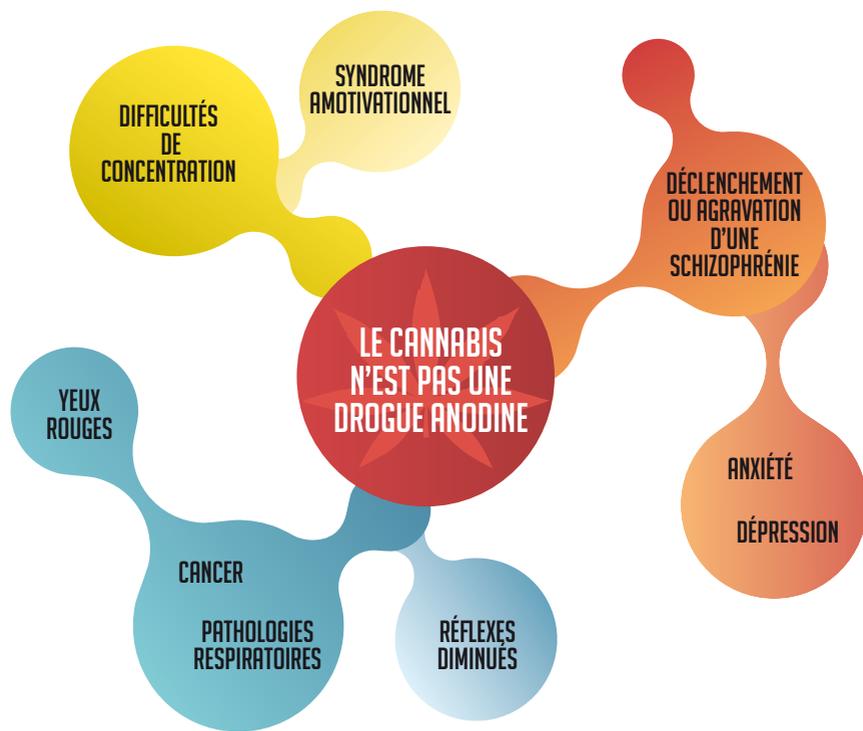
COMPTABILISEZ LE NOMBRE DE « OUI »

— RÉSULTATS —

Deux réponses positives au test doivent vous amener à vous interroger sur votre consommation et les risques sur votre santé pouvant en découler.



A SAVOIR...



POINT CONSEILS

Si vous envisagez d'arrêter ou de diminuer votre consommation de cannabis, parlez-en à votre médecin généraliste. Il pourra vous conseiller au mieux en fonction de votre situation personnelle.

OÙ JE ME SITUE ?



Alcool



TABAC



cannabis

À QUEL NIVEAU?

Vous pouvez retrouver ces tests
en ligne sur le site internet
www.addictoguide.online



cachet du médecin