







CONSOMMATION CONTRÔLÉE

A qui correspond un verre ?

Du bar au domicile, la taille des verres est très variable ; on peut choisir de boire un verre de vin dans un verre de bière, mais il est beaucoup plus rare d'utiliser un verre à Armagnac pour boire de la bière ! Habituellement, le verre servi à la maison contient plus que le verre servi au bar du coin.

Le volume servi dans un débit de boisson est fonction de la densité d'alcool. Quand on parle de « verre d'alcool » ou « d'unité d'alcool », cela correspond à 10 à 12 g d'alcool pur ; les équivalences sont les suivantes.

Verre d'Alcool = un verre de ...

					
VIN (à 12°-10 CL)	PASTIS (à 45°-2,5 CL)	CHAMPAGNE (à 12°-10 CL)	APÉRITIF (à 18°-7 CL)	WHISKY (à 45°-2,5 CL)	BIÈRE (à 5°-25 CL)

Ainsi, une bouteille de vin de 75 cl à 12 ° contient 7 unités d'alcool, une pinte de bière de ½ L à 5 ° = 2 unités d'alcool, une bouteille de whisky ou de ricard = 22 unités d'alcool.

L'alcoolémie ?

C'est la teneur du sang en alcool, on l'exprime en grammes d'alcool par litre de sang. L'alcoolémie augmente rapidement après l'absorption d'alcool, le pic est atteint environ au bout d'une heure si la boisson est prise au cours d'un repas, 45 minutes si la personne est à jeun.

Un homme de 70 kg qui absorbe 8 verres aura une alcoolémie de 1,52 g/L.

Une femme de 55 kg qui absorbe également 8 verres, aura une alcoolémie de 2,42 g/L.

L'alcoolémie diminue lentement par dégradation de l'alcool principalement par le foie. La baisse est d'environ 0,15 gramme par heure, mais cela est très variable selon le poids, le sexe et d'autres facteurs médicaux. En moyenne, une heure après absorption d'un verre standard, l'alcoolémie sera voisine de 0,2 g/L. Après absorption de 2 verres d'alcool, il faut environ 4 heures pour retrouver alcoolémie égale à zéro.

Les recommandations médicales

- ☼ *La consommation maximale journalière d'alcool ne doit pas excéder 3 verres chez l'homme, 2 verres chez la femme.*
- ☼ *La consommation maximale hebdomadaire ne doit pas dépasser 21 verres chez l'homme, 14 verres chez la femme.*
- ☼ *Il est important de ne pas boire de l'alcool tous les jours.*
- ☼ *La prise maximale ponctuelle d'alcool (anniversaire, mariage, fête, soirée...) est de 4 verres, ce qui n'autorise pas la prise du volant : **il est interdit de conduire avec un taux d'alcool égal ou supérieur à 0,5 gramme par litre de sang**, soit 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré (soit une consommation maximale de 2 verres d'alcool si vous êtes conducteur).*

Il est utile quand on veut maîtriser sa consommation de définir des limites. Ainsi, vous pouvez définir un seuil journalier, un seuil hebdomadaire et fixer des jours d'abstinence. Un carnet de bord vous permet dans un premier temps de noter toutes vos consommations, comment vous sentez-vous physiquement et au niveau des émotions, quelles remarques vous inspirent ces observations.

Je fixe les limites de ma consommation
PAR JOUR : maximum de verres par jour =
PAR OCCASION : maximum de verres par occasion =
PAR SEMAINE : maximum de verres par semaine =
Pas de boissons alcoolisées les jours suivants =

CONSOMMATION CONTRÔLÉE

Rôles attribués à l'alcool qui sont problématiques

Bilan de la période de consommation contrôlée (succès, échecs, frustrations, satisfactions...) :