

# Test A.U.D.I.T.

(Alcohol Use Disorders Identification Test)



- 1 fois/mois = 2 pts
- chaque jour ou presque = 4 pts
- 1 fois/semaine = 3 pts

## 9. Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?

- non = 0 pt
- oui au cours de l'année dernière = 4 pts
- oui mais pas dans l'année passée = 2 pts

## 10. Est-ce qu'un ami ou un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?

- non = 0 pt
- oui au cours de l'année dernière = 4 pts
- oui mais pas dans l'année passée = 2 pts

Après calcul, regardez votre résultat

Chez les hommes	Chez les femmes
0 à 6 pts pas de problème	0 à 5 pts pas de problème
7 à 12 pts consommation à problèmes	6 à 12 pts consommation à problèmes
13 à 40 pts alcoolo-dépendance	13 à 40 pts alcoolo-dépendance



- Votre médecin de famille  
*Il connaît bien les différentes méthodes médicales susceptibles de vous aider à maîtriser votre consommation d'alcool et vous recommander celle qui vous convient le mieux.*

L'entreprise sans alcool

Vive...  
comme l'eau!



l'état de bien-être  
Prévention **ALCOOL**

# Définition

L'alcool (éthanol ou alcool éthylique) provient de la fermentation de fruits (vin, cidre, poiré), de céréales (bière) ou de tubercules.

La distillation permet d'obtenir des concentrations plus élevées (cognac, armagnac, eaux de vie de fruits, whisky). L'alcool peut aussi avoir une origine industrielle (pastis).

# Equivalences

Selon les doses classiques servies dans les bars:



25 cl de Bière  
à 5°



10 cl de Vin  
à 12°



2,5 cl de Cognac  
à 45°

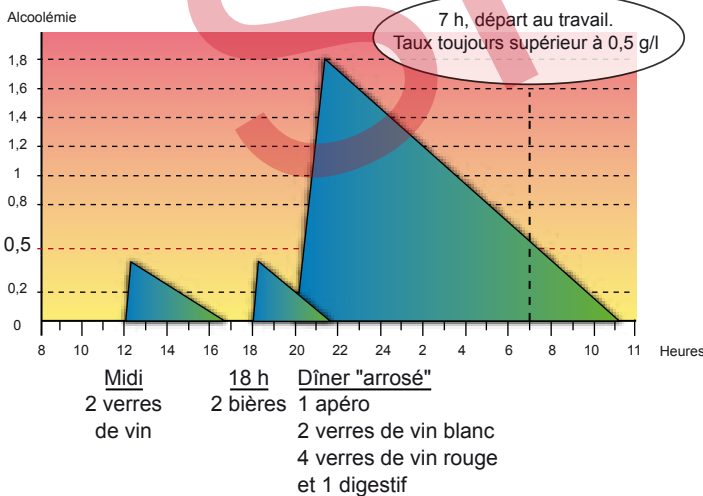
→ 1,25 cl d'alcool → 1,2 cl d'alcool → 1,12 cl d'alcool

≈ 0,2 gramme / litre de sang

# Des heures pour éliminer

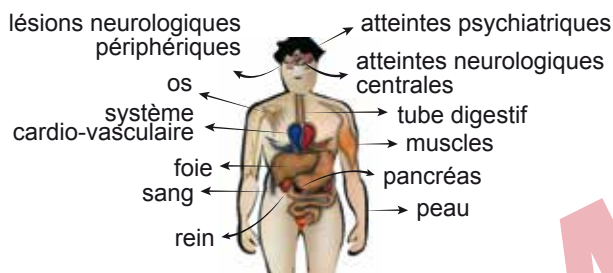
La totalité de l'alcool ingéré passe dans le sang. L'organisme élimine 0,15 g/l de sang par heure. Il faudra donc de 1 à 2 heures pour éliminer un verre d'alcool.

Exemple de consommation de boissons alcooliques sur 24 heures



# Effets sur le corps

Tout organe du corps est directement ou indirectement victime de l'alcool



Sans oublier des perturbations métaboliques, le cancer (surtout associé avec le tabac) et le syndrome d'alcoolisme foetal.

# Effets immédiats

L'alcool arrive vite au cerveau... on constate rapidement des troubles du comportement... excitation, rires, paroles confuses, agressivité, puis dépression, somnolence voire même coma et risque de mort.

Le cerveau reçoit les informations, les analyse, et transmet les ordres correspondants - l'alcool perturbe ces fonctions:

- La réception des signaux lumineux est altérée. La vision se dédouble ou se trouble. Le champ visuel peut être rétréci jusqu'à tunnellation.
- L'analyse des situations complexes devient un tour de force... La transmission et l'exécution des ordres sont ralenties. Les temps de réaction sont dangereusement rallongés.

# A long terme...

... La dépendance

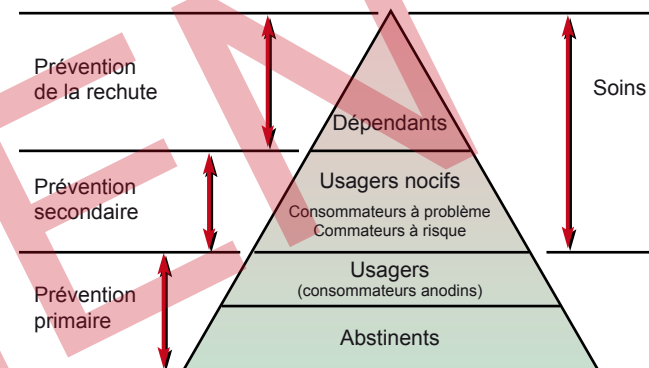
On peut considérer une personne comme alcoolique à partir du moment où elle ne peut pas se passer d'alcool, ou si elle utilise l'alcool comme un remède à des difficultés physiques ou psychologiques.

- Impression de mal d'être en cas d'arrêt
- Perte définitive de la capacité physiologique de consommer modérément
- Perte de la liberté

# Prévention

## Pyramide de Skinner

La prévention est adaptée en fonction de la situation personnelle de chacun par rapport à sa consommation d'alcool.



**Abstinents:** aucune consommation

**Usagers:** consommation faible et/ou occasionnelle

**Usagers nocifs:** consommations régulières ou fortes consommations occasionnelles

**Dépendants:** perte de la liberté de s'arrêter de consommer de l'alcool

## Prévention primaire et secondaire

Le but d'une action de prévention primaire et secondaire est de détecter les comportements de consommation à risque, de modifier ces comportements, de lever des tabous, d'oser parler du problème Alcool, de modifier le regard de chacun, d'engager une démarche de soin et d'assurer une aide, un soutien, un suivi.

**IL EST TRES DIFFICILE DE S'EN SORTIR SEUL !**

## La législation

### Code de la route

Taux limite: 0,5 g/l de sang



### Code du travail art. L232.2

Il est interdit à toute personne d'introduire ou de distribuer, et à tout chef d'établissement ou encadrant de laisser distribuer, pour être consommé par le personnel, toutes boissons alcooliques autres que le vin, la bière, le cidre, le poiré, l'hydromel non additionnés d'alcool. Il est interdit à tout chef d'établissement ou encadrant de laisser entrer ou séjourner des personnes en état d'ivresse.