

ALCOOL

Guide pratique d'évaluation de ma consommation



1. Je m'informe
2. Je m'évalue
3. Je trouve un professionnel pour m'accompagner



Je m'informe

Une unité d'alcool = Un verre standard



7 cl d'apéritif
à 18°



2,5 cl de digestif
à 45°



10 cl de champagne
à 12°



25 cl de cidre « sec »
à 5°



2,5 cl de whisky
à 45°



2,5 cl de pastis
à 45°



25 cl de bière
à 5°



10 cl de vin rouge
ou blanc
à 12°

**Tous ces verres standards contiennent
la même quantité d'alcool (10 grammes)**

PAS + DE



PAS + DE



PAS + DE



ET



* Grossesse et allaitement / Conduite de véhicules / Utilisation de machines dangereuses / Situation demandant vigilance et attention / Prise de médicaments.

Recommandations OMS



Je m'évalue

Le questionnaire DETA

REPÉRAGE DE L'ABUS ET DE LA DÉPENDANCE

1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?

NON

OUI

2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

NON

OUI

3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?

NON

OUI

4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

NON

OUI

INTERPRÉTATION

Au moins deux réponses positives au test témoignent de l'existence très probable de problèmes liés à une consommation excessive d'alcool.

Le questionnaire FACE

REPÉRAGE DES CONSOMMATIONS PROBLÉMATIQUES D'ALCOOL

En cas d'hésitation, choisissez « la réponse la plus proche de la réalité ».
Les deux premières questions portent sur les douze derniers mois.

À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais _____ 0
Une fois par mois au moins _____ 1
2 à 4 fois par mois _____ 2
2 à 3 fois par semaine _____ 3
4 fois ou plus par semaine _____ 4

Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

- Un ou deux _____ 0
Trois ou quatre _____ 1
Cinq ou six _____ 2
Sept à neuf _____ 3
Dix ou plus _____ 4

Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

- NON 0 OUI 4

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- NON 0 OUI 4

Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

- NON 0 OUI 4

INTERPRÉTATION

- Si vous êtes une femme, un score supérieur ou égal à 4 indique une consommation dangereuse.
- Si vous êtes un homme, c'est un score supérieur ou égal à 5.

Pour toutes et tous, un score supérieur ou égal à 9 est synonyme de dépendance.



**Je trouve
un professionnel
pour m'accompagner**

Des associations d'entraide sur votre territoire

Les associations d'entraide regroupent des hommes et des femmes ayant vécu un problème d'alcool. Elles s'adressent à toute personne confrontée à une alcoolisation dont elle veut sortir et à tout membre de sa famille ou de son entourage.

› ANPAA (Association Nationale de Prévention Alcoolologie et Addiction)

13 rue Contrescarpe - 44000 NANTES
02 40 08 08 11

› CROIX D'OR

45 rue de Richebourg - 44000 NANTES
02 40 74 22 51

› CROIX BLEUE

3 rue Amiral Duchaffault - 44100 NANTES
06 16 75 80 08

1 rue de l'Île-de-France
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 66 01 40

› VIE LIBRE

4 rue Julien Cholet - 44220 COUËRON
06 33 32 77 34

› ALCOOLIQUE ANONYMES

21 allée Baco - 44000 NANTES
08 99 74 11 39

› SOS Alcool

17 rue Arsène Leloup - 44100 NANTES
02 40 73 49 25

4 bis rue Jules Mansard
44600 SAINT-NAZAIRE
06 79 75 50 11

35 rue de la Dette - 44201 PORNIC
06 79 75 50 11

Salle paroissiale Ste Anne,
7 place Charles Muller
44350 GUÉRANDE

Avenue des Écoles, Centre Social l'Escale
44380 PORNICHET
Même numéro : 07 69 39 40 20

Salle Jean Jaurès - 44400 REZÉ
09 69 39 40 20

› OCHS (Office Central d'Hygiène Sociale de Loire- Atlantique)

17 rue Arsène Leloup - 44100 NANTES
02 40 69 36 48

› LES AMIS DE LA SANTÉ

4 rue Stofflet - 85500 LES HERBIERS
02 51 67 06 18

› ALCOOL ASSISTANCE

2 rue Bonvin - 49600 BEAUPRÉAU
02 41 63 35 53

20 rue de Bois Joly - 49120 MELAY
02 41 30 54 60

La Plauderie
49280 MAZIÈRE-EN-MAUGES
06 82 95 43 37

29 avenue du Général de Gaulle
49280 LA TESSOUALE
02 41 56 33 49

› A-LI-A (Association Ligérienne d'Addictologie)

Haute Brin - 49600 BEAUPRÉAU
02 41 63 62 68

› ALS (Association Laïque de Solidarité)

ZI Èvre et Loire - 49600 BEAUPRÉAU
02 44 09 80 10

Des centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

Les Apsyades

Ces centres regroupent des secrétaires, des assistants sociaux,
des professionnels de santé spécialisés en alcoologie.
Ils sont ouverts du lundi au vendredi aux adresses suivantes :

» ANCENIS

CENTRE D'ADDICTOLOGIE
110 place Charles de Gaulle
44150 ANCENIS
02 40 96 01 93

CENTRE HOSPITALIER
Service addictologie
160 rue du Verger BP 229
44156 ANCENIS
02 40 09 46 15

» CLISSON

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
ZAC du champ de foire
4 cours des marches de Bretagne
44190 CLISSON
02 40 73 49 25

» NANTES

CSAPA
54 boulevard Jean XXIII - 44300 NANTES
02 40 40 97 96

1 rue Montaudouine - 44000 NANTES
02 40 73 38 33

» PORNIC

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
2 rue du docteur Auguste Guilmin
44210 PORNIC
02 40 21 01 96

» REZÉ

CENTRE MÉDICO-SOCIAL
LES APSYADES
55 rue Jean Jaurès - 44400 REZÉ
02 40 04 10 19

» SAINT-NAZAIRE

CSAPA
3 rue Auguste Brizeux
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 22 19 17

ÉQUIPE D'ADDICTOLOGIE DE LIAISON
EHAL CENTRE HOSPITALIER
Boulevard René Laennec
44600 SAINT-NAZAIRE
02 40 90 76 66

UHA « LA SALINE »
Antenne de SAINT-NAZAIRE
Hôpital Local Intercommunal
de la presqu'île
Avenue Pierre de Bouexière
BP 5419 - 44354 GUÉRANDE
02 40 62 64 70

» CHÂTEAUBRIANT

CENTRE D'ADDICTOLOGIE
15 rue de la Libération
44110 CHÂTEAUBRIANT
02 40 28 04 76

UNITÉ D'ADDICTOLOGIE
Centre hospitalier BP 229
44146 CHÂTEAUBRIANT
02 40 55 88 50

Des centres de soins (Avec hospitalisation)

LOIRE-ATLANTIQUE

SAINT-JACQUES

CHRU
85 rue Saint-Jacques
44093 NANTES
02 40 84 61 16

LA BARONNAIS

Centre Thérapeutique en alcoologie
(post-cure)
6 rue de la Neustrie BP 4225
44340 BOUGUENAIS-LES-COUËTS
02 40 26 94 00

L'OASIS

Centre Hospitalier Spécialisé
de Pont Piétain
44130 BLAIN
02 40 51 53 13

CENTRE HOSPITALIER

160 rue du Verger BP 229
44156 ANCENIS
02 40 09 44 00

UNITÉ D'ALCOOLOGIE

BP 229 - 44146 CHÂTEAUBRIANT
Cedex
02 40 55 88 50

LA SALINE

Unité hospitalière d'alcoologie
Hôpital local intercommunal
de la presqu'île
BP 5419 - 44354 GUÉRANDE
02 40 62 64 70

CENTRE DE VIE SAINT-YVES

CHRS (centre de post-cure)
6 allée de la Chêneraie - La ville au
blanc - 44120 VERTOU
02 40 80 02 02

MORBIHAN

L'ANCRE

4 bis rue de Metz - 56000 VANNES
02 97 54 07 37

CENTRE HOSPITALIER SPECIALISÉ

Service les Thuyas
22 rue de l'hôpital - 56896 SAINT-AVÉ

CENTRE HOSPITALIER BRETAGNE ATLANTIQUE

Unité d'Alcoologie « Le Cap »
20 boulevard Général M. Guillaudot
BP 70555 - 56017 VANNES Cedex
02 97 29 21 10

VENDEE

LE CRISALID

Centre Hospitalier Départemental
41 rue Henry Renard
Site de Luçon BP 159 - 85407 LUÇON
02 51 28 33 93

HÔPITAL DE LA CÔTE DE LUMIÈRE

4 rue Monod
85100 LES SABLES-D'OLONNE
02 51 21 85 85

LES MÉTIVES

44 boulevard Pasteur - BP363
85100 LES SABLES-D'OLONNE
02 51 21 89 80

AUTRES

CENTRE ALPHA (privé)

21 avenue de Paris - 17200 ROYAN
05 46 39 26 69



**N'hésitez pas à vous rapprocher
du médecin du travail et/ou
de l'infirmière en santé au travail**

*Centre de Gestion de la Fonction
Publique Territoriale de Loire-Atlantique
6 rue du Pen Duick II-CS.66225 - 44262 Nantes cedex 2*

**Direction Qualité de Vie et Conditions de Travail
Service de médecine de prévention**

Tél standard : 02 40 20 00 71 - medecine@cdg44.fr