

AVEC QUI EST-CE QUE JE PEUX EN PARLER ?

Nous savons que l'alcool reste fortement présent en société, et ce, même à l'adolescence. C'est pourquoi il est important au besoin d'en parler avec des professionnels présents au CSA ou avec ton médecin traitant.

Il est également important de savoir que si une dépendance s'est installée, l'arrêt n'est pas qu'une question de volonté et il peut être dangereux d'arrêter sa consommation brutalement.

Nous sommes là pour t'accompagner dans cette démarche pour que celle-ci se passe au mieux.

CHC.be



NOUS PRENONS SOIN DE VOUS

Clinique CHC MontLégia
Route 559
Rendez-vous : 04 355 49 30
Secrétariat : pediatrie.csa@chc.be



con-mle-CSA-alcool-tri-1-03 10 2025

L'ALCOOL

Que penser de ma consommation ?



CHC
GROUPE SANTÉ

Votre hôpital
est membre
du réseau de santé
move

CHC
GROUPE SANTÉ

« UN VERRE »

CA PRÉSENTE QUOI EXACTEMENT ?



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a défini un certain nombre « d'unités » maximales par semaine à ne pas dépasser lorsqu'on est adulte.

En moyenne, une femme adulte peut boire jusqu'à 14 unités par semaine. Un homme adulte, 21.

L'OMS n'a pas de recommandations spécifiques pour les adolescents puisque la consommation d'alcool reste souvent interdite en-dessous de 18 ans dans la plupart des pays.

AU FAIT...

POURQUOI LES GENS BOIVENT ?

Il existe différentes raisons :

- partager un moment agréable en groupe
- profiter des terrasses en été
- s'amuser lors d'un événement festif
- se détendre seul.e ou en compagnie
- se désinhiber (se décoincer)
- se sentir plus léger
- ...

Attention, il n'est évidemment pas nécessaire de boire pour être socialement intégré.e !

L'alcool peut également faire partie de notre éducation lorsque, par exemple, les parents ou l'environnement familial ont toujours consommé. La consommation d'alcool fait partie de notre société mais n'est pas sans risque...

LES SIGNES D'ALERTE

- Je bois plus que je ne mange
- Je dors mal
- Mon moral n'est pas bon et je ne sais pas toujours pourquoi, mais quand je bois, je me sens mieux
- Je ne sais pas rester plusieurs jours sans alcool et/ou j'y pense beaucoup
- Je bois souvent plus que les dosages max de l'OMS
- Si je reste sans boire, je peux présenter un inconfort, des palpitations, des sueurs ou des tremblements... que seul l'alcool apaise
- J'identifie des signaux que mon corps ou mon cerveau m'envoie : acné, prise de poids, problèmes cardiaques, nervosité, perte d'élan, problèmes relationnels, fatigue, etc.

LES SIGNES DE DÉPENDANCE

- Je me contrôle la semaine puis je craque complètement le week-end
- Je consomme plusieurs jours ou semaines d'affilée quasiment sans m'arrêter
- Il peut m'arriver de consommer tous les jours une quantité abusive, dépassant fortement les unités maximales de l'OMS
- Je fais régulièrement du *binge drinking* (qui est une consommation excessive et rapide) pour atteindre l'ivresse dans un laps de temps très court
- Il m'est impossible de ne pas boire pendant 2 jours
- J'ai tout simplement l'impression que l'alcool est « nécessaire » pour moi

QUELQUES QUESTIONS À SE POSER

- Quelle est ma manière de consommer ?
 - Seul.e, accompagné.e ?
 - À quelle fréquence est-ce que je bois ? (quotidiennement, occasionnellement, plusieurs jours sans consommer...)
 - En quelle quantité (en se basant sur le schéma de l'OMS) ?
 - Pour quelle.s raison.s ? (plaisir, atténuer un mal-être...)
- Est-ce que j'observe des répercussions ? (physiques, morales, reproches de l'entourage...)
- Suis-je constamment dans l'attente de mon premier verre ?