



# Mon agenda de consommation



DOCUMENT



# Comment quantifier votre consommation d'alcool ?

---

- Il faut savoir qu'un demi de bière, un ballon de vin rouge, une dose de whisky ou de pastis, une coupe de champagne, contiennent la même quantité d'alcool pur, même si la taille du verre n'est pas la même : c'est ce qu'on appelle un verre standard.
- Un verre standard contient 10 g d'alcool



Demi  
de bière  
5° (25 cl)



Flûte de  
champagne  
12° (10 cl)



Ballon  
de vin  
12° (10 cl)



Verre  
de pastis  
45° (3 cl)



Verre de  
digestif  
40° (3 cl)



Verre de  
whisky  
40° (3 cl)



Shot de  
vodka  
40° (3 cl)

# Verres standard d'alcool contenus dans une bouteille



Une petite  
bouteille de bière  
à 5° (25 cl)

**1** verre standard



Une canette  
de bière  
à 5° (33 cl)

**1,5** verre standard



Une bouteille  
de vin  
à 12° (75 cl)

**7** verres standard



Une bouteille  
de champagne  
à 12° (75 cl)

**7** verres standard



Une bouteille  
de porto  
à 20° (75 cl)

**12** verres standard



Une bouteille  
de digestif  
à 40° (70 cl)

**22** verres standard



Une bouteille  
de whisky  
à 40° (70 cl)

**22** verres standard



Une bouteille  
de vodka  
à 40° (70 cl)

**22** verres standard



Une bouteille  
de pastis  
à 45° (70 cl)

**25** verres standard

1<sup>er</sup> mois de traitement avec Selincro® (nalméfène)

[illegible]

## 2<sup>ème</sup> mois de traitement avec Selincro® (nalméfène)

[illegible]

### 3<sup>ème</sup> mois de traitement avec Selincro® (nalméfène)

[illegible]

## 4<sup>ème</sup> mois de traitement avec Selincro® (nalméfène)

[illegible]

## 5<sup>ème</sup> mois de traitement avec Selincro® (nalméfène)

[illegible]

## 6<sup>ème</sup> mois de traitement avec Selincro® (nalméfène)

[illegible]

## Mes prochains Rendez-vous

---

| Date | Heure |
|------|-------|
|      |       |
|      |       |
|      |       |
|      |       |

## Pourquoi un agenda de consommation ?

---

- Votre médecin vous a remis cet agenda pour vous aider à suivre votre consommation d'alcool et la prise de votre traitement.  
Conservez-le précieusement et reportez le nombre de verres que vous buvez chaque jour et notez si vous avez pris votre traitement ou pas.
- A chaque consultation, rapportez votre agenda de consommation pour pouvoir discuter avec votre médecin de la quantité d'alcool que vous avez bue et de l'évolution de celle-ci.
- Vous pouvez également inscrire sur cet agenda les dates de vos prochains rendez-vous.

## Quelques conseils pour vous aider à réduire votre consommation d'alcool

---

- Annoncez à votre entourage (famille, amis, collègues) que vous avez décidé de réduire votre consommation d'alcool, et demandez-leur de vous soutenir en ne vous encourageant pas à boire lorsqu'ils le font,
- Lorsque vous buvez, alternez entre un verre d'alcool et un verre de boisson non alcoolisée (eau, jus de fruit, soda...),
- Buvez dans un petit verre au lieu d'un grand,
- Posez votre verre entre deux gorgées, et buvez de petites gorgées,
- Rangez vos bouteilles à des endroits où vous ne pouvez pas les voir,
- Mangez quelque chose lorsque vous buvez, mais évitez les aliments salés comme les cacahuètes ou les chips, parce qu'ils donnent soif.