|  |
| --- |
| Comment compléter le calendrier de consommation d'alcool |

Merci de nous indiquer votre consommation d'alcool au cours des \_\_\_\_ derniers jours, afin que nous puissions l'évaluer correctement. Pour cela, nous vous demandons de compléter le calendrier ci-joint.

* Ce calendrier est très simple à compléter !
* Essayez d'être le plus précis possible.
* Nous savons que votre mémoire pourra vous faire défaut. Ce n'est pas grave.
* **COMMENT REMPLIR LE CALENDRIER ?**

• Il faut simplement mettre un chiffre pour **chaque jour** sur le calendrier.

• Les jours où vous n'avez pas consommé d'alcool, inscrivez le chiffre « 0 ».

• Les jours où vous avez consommé de l'alcool, indiquez le nombre total de verres d'alcool consommés.

• Nous vous demandons de compléter le calendrier en indiquant vos consommations en nombre de verres standard. *Par exemple,* si vous avez consommé 6 bières, inscrivez le chiffre « 6 » le jour concerné. Si vous avez consommé deux types de boissons alcoolisées différents, ou plus, le même jour, par exemple 2 bières et 3 verres de vin, inscrivez le chiffre 5 pour le jour concerné.

**Vous devez absolument inscrire un chiffre pour tous les jours du calendrier, même si c'est un « 0 ».**

* **ESTIMEZ VOTRE CONSOMMATION AU MIEUX**

• Nous savons qu'il n'est pas facile de se souvenir précisément de tout.

• Si vous ne savez plus si vous avez consommé 7 ou 11 verres ou si c'était un jeudi ou un vendredi, **répondez au mieux !** Il faut garder à l'esprit que 7 ou 11 verres, ce n'est pas la même chose que 1 ou 2 verres, ni même que 25 verres. L'objectif est que nous puissions avoir une idée de la fréquence à laquelle vous avez consommé de l'alcool, des quantités que vous avez absorbées, et de vos habitudes de consommation.

* **QUELQUES CONSEILS UTILES**

• Si vous possédez un agenda ou un carnet de rendez-vous, utilisez-le pour vous rappeler quand vous avez consommé de l'alcool.

• Les jours fériés comme le 14 juillet et Noël sont indiqués sur le calendrier pour vous aider à mieux vous souvenir des jours où vous avez pu consommer de l'alcool. Pensez également à l'alcool que vous avez consommé pendant vos congés ou à l'occasion d'anniversaires, de fêtes ou vacances.

• Si vous avez des habitudes de consommation régulières, vous pouvez les utiliser pour vous souvenir de votre consommation d'alcool. Par exemple, vous pouvez consommer de l'alcool tous les jours ou bien tous les week-ends/certains jours de la semaine, vous pouvez boire davantage pendant l'été ou en voyage, ou encore le mercredi après votre séance de sport.

* **COMMENT COMPLÉTER LE CALENDRIER ?**

• Vous trouverez ci-joint un calendrier vierge. Indiquez-y le nombre de verres d'alcool standard que vous avez consommés chaque jour.

• Ce calendrier concerne la période allant

**du \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

• Estimez votre consommation le plus précisément possible.

• **VÉRIFIEZ BIEN QUE TOUS LES JOURS SONT REMPLIS AVANT DE RENVOYER LE CALENDRIER.**

• Avant de commencer, nous vous invitons à consulter l'**EXEMPLE DE CALENDRIER ET LA TABLE DE CONVERSION EN VERRES STANDARD** sur la page suivante.

|  |
| --- |
| Comment compléter le calendrier de consommation d'alcool |

* **EXEMPLE DE CALENDRIER**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2000 | DIM | LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM |
|  |  |  |  |  |  | 18 | 20 |
| SEPT | 37 | 40 | 53 | 68 | 71 | 80 | 911 |
| 102 | 112 | 120 | 133 | 145 | 1514 | 164 |
| 172 | 180 | 190 | 200 | 210 | 222 | 2313 |
| 240 | 250 | 266 | 270 | 280 | 290 | 302 |

## TABLE DE CONVERSION EN VERRES STANDARD

### Un verre standard équivaut à

◆ **33 cl de BIÈRE (5°)**

◆ **15 cl de VIN (10° à 12°)**

◆ **9 cl de VIN CUIT (16° à 18°)**

◆ **4 cl d'ALCOOL FORT (43° à 50°)**

◆ VIN : 1 bouteille

 75 cl = 5 verres standard

 1,5 l = 8 verres standard

 75 cl (vin cuit) = 8 1/3 verres standard

◆ ALCOOL FORT : 1 bouteille

 33 cl = 8 verres standard

 75 cl = 17 1/3 verres standard

 1,5 l = 26 2/3 verres standard