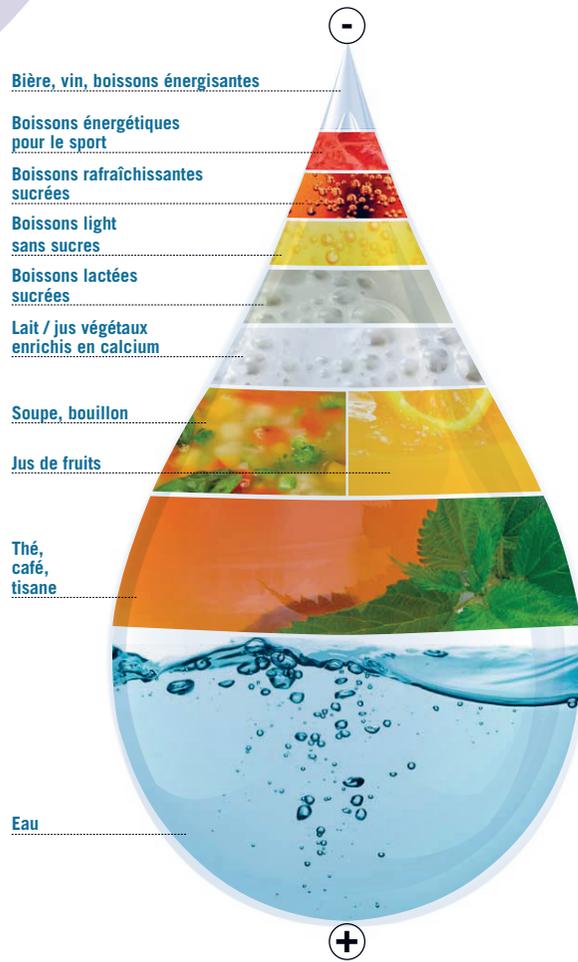


QUELLES BOISSONS CHOISIR ?



Bière, vin, boissons énergisantes

Boissons énergétiques pour le sport

Boissons rafraîchissantes sucrées

Boissons light sans sucres

Boissons lactées sucrées

Lait / jus végétaux enrichis en calcium

Soupe, bouillon

Jus de fruits

Thé, café, tisane

Eau

© Food In Action 2012

© CHU UCL Namur | Av. Dr G. Thérassé, 1 - 5530 Yvoir | BE 0641733885 - RPM Namur

12/2024 | com-ng-04/4-01

INFOS

EN SAVOIR PLUS



Service de Médecine psychosomatique

Site de Dinant (Saint-Vincent)

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant
☎ +32 82 21 24 31

Site de Godinne

Avenue Dr Gaston Thérassé, 1 - 5530 Yvoir
☎ +32 81 42 37 02

Site de Sainte-Elisabeth

Place Louise Godin, 15 - 5000 Namur
☎ +32 81 72 05 89

aide-alcool.be
rasanam.be

chuuclnamur.be

Service de Médecine psychosomatique

ET TOI, TU BOIS QUOI ?

📍 Dinant, Godinne & Sainte-Elisabeth



chuuclnamur.be



ET MOI, JE BOIS QUOI ?

Avez-vous déjà eu le sentiment que vous devriez réduire votre consommation d'alcool ?

Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?

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

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin ?

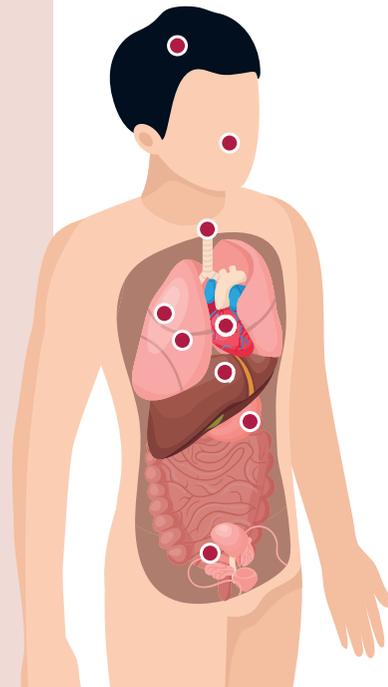
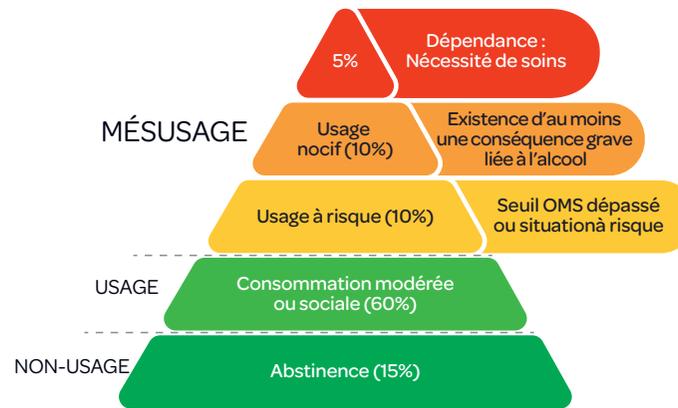
Si vous répondez affirmativement à une de ces questions, c'est un signe que vous pourriez avoir un problème d'alcool.

Si vous répondez oui à deux d'entre elles ou plus, vous souffrez probablement d'un problème d'alcool.

Qu'est-ce que le mésusage ?

On ne devient pas dépendant de l'alcool du jour au lendemain; c'est un processus qui se développe généralement sur plusieurs années, voire sur plusieurs dizaines d'années.

Le passage d'une consommation à faible risque à une consommation problématique puis à une dépendance est progressif et ne dépend pas que d'une quantité d'alcool consommée.



Impacts sur la santé

Cancers

Problèmes cardiaques

Problèmes neurologiques

Diabète

Problèmes respiratoires, etc.

Les comportements à encourager

- Réduire la quantité totale d'alcool bue à chaque occasion;
- Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau;
- Eviter les lieux et les activités à risque;
- S'assurer d'être entouré de personnes de confiance et de pouvoir rentrer chez soi en toute sécurité.

SURVEILLER SA CONSOMMATION

- Limiter la consommation à moins de 10 verres standards d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours;
- Prévoir plusieurs jours sans alcool dans la semaine;
- Pour les femmes enceintes, celles qui souhaitent le devenir et les femmes qui allaitent, bannir les boissons alcoolisées.

