Livret réduction des risques

CONSEILS DE
CONSOMMATION
DE BOISSONS
ALCOOLISÉES
AVEC MOINS
DE RISQUES



CHU de Montpellier

Hôpital La Colombière Unité de Traitement des Toxico Dépendances (UTTD) 39 avenue Charles Flahault 34295 Montpellier cedex 5 Tél.: 04 67 33 66 26

www.chu-montpellier.fr



Prenez vos médicaments, Mangez quelque chose

(ou prenez un complément alimentaire),

Prenez un grand verre d'eau avant ou après votre premier verre d'alcool de la journée,

Dites à vos amis ou à votre famille où vous allez boire.



Pré-mélangez vos boissons avec votre mélange préféré (jus d'orange, cola, etc) pour aider à diluer le pourcentage d'alcool global et prolonger la durée de vos boissons.



Gardez une bouteille ou un verre d'eau à proximité et après chaque verre, buvez un verre d'eau.



Comptez vos canettes et bouteilles et notez l'heure de début des consommations pour savoir s'il faut ralentir.

Certains alcools affectent les gens différemment.

Vous réagissez plus avec certain type d'alcool en ayant une perte de connaissance ou en tombant, alors essayez de ne pas en boire.



En été, restez à l'ombre. En hiver, essayez de rester au chaud et au sec.

Buvez avec d'autres personnes ou si vous buvez seul, choisissez un endroit bien connu de vos amis pour qu'ils puissent vous trouver.

Dites-leur où vous serez.



06

SUIVRE SA
CONSOMMATION

Gardez vos canettes pour pouvoir compter le total.

Marquez vos bouteilles ou versez une quantité spécifique (par exemple, la moitié de la bouteille) pour suivre plus facilement vos consommations.



Ayez une idée de la quantité que vous buvez chaque jour (par exemple, 8 canettes de bière à 8%). Ensuite, si vous voulez réduire votre consommation, vous pouvez vous fixer des objectifs minimes comme «boire 1 canette de bière en moins par jour» (par exemple, 7 canettes de bière à 8%).

Si vous réduisez votre consommation d'alcool et si vous êtes tenté de boire tout votre alcool, cachez-en quelques-uns chez vous ou donnez-les à un ami pour le garder en lieu sûr jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Avant de tout arrêter en même temps, assurez-vous de consulter votre médecin pour vous aider à gérer le sevrage.

VOS CONSOMMATIONS DE BOISSONS ALCOOLISÉES AU FUR ET À MESURE

	Date du jour	Date du jour	Date du jour
Heure des consommations	/ /	/ /	/ /
Total dans la journée			

	Date du jour	Date du jour	Date du jour
Heure des consommations	/ /	/ /	/ /
Total dans			
la journée			

	Date du jour	Date du jour	Date du jour	
Heure des consommations	/ /	/ /	/ /	
Total dans la journée				





CHU de Montpellier Hôpital La Colombière Unité de Traitement des Toxico Dépendances (UTTD) 39 avenue Charles Flahault 34295 Montpellier cedex 5 Tél.: 04 67 33 66 26

www.chu-montpellier.fr