

NEHMEN SIE SICH EIN PAAR MINUTEN ZEIT
FÜR DEN SELBSTTEST.



**AKTIONSWOCHE
ALKOHOL**
www.aktionswoche-alkohol.lu

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!



PRÜFEN SIE IHREN ALKOHOLKONSUM

Alkoholkonsum gehört in unserer Gesellschaft oft dazu. Wenn man aber häufig und viel Alkohol trinkt, kann das zu gesundheitlichen, psychischen und sozialen Schädigungen führen. Sofern Sie nie Alkohol trinken, sind Sie auf jeden Fall im grünen Bereich. Falls Sie zumindest gelegentlich Alkohol zu sich nehmen, hilft Ihnen der Test auf der Rückseite, Ihr eigenes Trinkverhalten zu überprüfen.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

ALKOHOLGEHALT ALKOHOLISCHER GETRÄNKE*

BIER (ca. 4,8 Vol.-%)		WEIN/SEKT (ca. 11 Vol.-%)		SPIRITUOSEN (ca. 33 Vol.-%)	
0,2 l	8 g	0,1 l	9 g	2 cl	5 g
0,3 l	12 g	0,2 l	18 g	4 cl	10 g
0,5 l	19 g	1/4 l	22 g		

*(Zirka-Angaben)

Ein Angebot der



www.dhs.de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Développement durable
et des Infrastructures

Département des transports



Info - Aide - Recherche



Centre de Prévention
des Toxicomanies

„Copyright DHS“

„Mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)“



**AKTIONSWOCHE
ALKOHOL**
www.aktionswoche-alkohol.lu

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!



Bitte kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten zutrifft, auch wenn es Ihnen manchmal schwerfällt, sich für eine zu entscheiden:

1. Wie oft trinken Sie ein alkoholisches Getränk?

(Bier, Wein, Sekt, Spirituosen, Likör, Mixgetränke ...)

- A: Häufiger als einmal pro Woche**
 B: Höchstens einmal pro Woche

2. Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie typischerweise an einem Tag?

(1 alkoholisches Getränk = 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/Sekt oder 2 einfache (2 Zentiliter) Gläser Spirituosen)

- A: Mehr als 2 Getränke**
 B: 1 – 2 Getränke

3. Wie oft trinken Sie 4 (Frauen) bzw. 5 (Männer) oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z. B. bei einem Gaststättenbesuch, einer Feier/Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause)?

(1 alkoholisches Getränk = 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/Sekt oder 2 einfache (2 Zentiliter) Gläser Spirituosen)

- A: Einmal im Monat oder öfter**
 B: Seltener als einmal im Monat oder nie

4. Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum verringern sollten?

- A: Ja**
 B: Nein

5. Haben Sie schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens ein schlechtes Gewissen gehabt oder sich schuldig gefühlt?

- A: Ja**
 B: Nein

6. Haben sich Ihr (Ehe-)Partner oder andere nahe Verwandte oder Freunde schon einmal wegen Ihres Alkoholtrinkens Sorgen gemacht oder sich deswegen beklagt?

- A: Ja**
 B: Nein

WO STEHEN SIE?

Jedes Kreuz bei einer A-Antwort ergibt 1 Punkt. Zählen Sie diese zusammen. Haben Sie 2 oder mehr Punkte, könnte bei Ihnen ein problematischer Alkoholkonsum vorliegen.

WAS BEDEUTET PROBLEMATISCHER ALKOHOLKONSUM?

Es könnte sein, dass Sie riskante Trinkmengen erreichen, dass Sie häufiger größere Mengen Alkohol konsumieren (Rauschtrinken) oder dass Sie sich so sehr an das Trinken gewöhnt haben, dass Sie die Kontrolle über Ihren Konsum verlieren. Das wird oft auch als Abhängigkeit bezeichnet.

Riskante Trinkmengen bedeuten, dass Sie Gefahr laufen, durch Alkohol krank zu werden. Diese Mengen sind durchschnittlich mehr als 1 kleines alkoholisches Getränk am Tag bei Frauen oder 2 kleine Getränke bei Männern. Als kleine Getränke zählen solche, die in etwa 10 Gramm reinen Alkohol enthalten. Das trifft z. B. für 0,2 Liter Bier oder 0,1 Liter Wein/Sekt zu (siehe Abbildung unten). Bei Spirituosen entspricht dies 2 einfachen Schnapsgläsern (je 2 cl).

Rauschtrinken ist mit einem erhöhten Risiko für gesundheitliche Schäden verbunden. Man kann auch anderen damit schaden, z. B. durch alkoholbedingte Unfälle bei der Arbeit oder im Straßenverkehr oder durch Gewalt unter Alkoholeinfluss. Rauschtrinken bedeutet, dass man als Frau 4 oder mehr und als Mann 5 oder mehr Getränke bei einer Gelegenheit konsumiert.

Alkoholabhängigkeit heißt, dass Sie unter anderem nicht mehr frei entscheiden können, wie oft, wie viel und wann Sie trinken. Sie müssen mehr trinken als früher, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Es können Entzugserscheinungen auftreten, wenn Sie keinen oder weniger Alkohol trinken. Sie trinken vielleicht auch dann weiter, wenn Sie wissen, dass der Alkoholkonsum Ihnen schadet.

SO GEHEN SIE AUF NUMMER SICHER

- ▷ Frauen sollten nicht mehr als durchschnittlich 1 kleines Glas pro Tag trinken.
- ▷ Männer sollten nicht mehr als durchschnittlich 2 kleine Gläser pro Tag trinken.
- ▷ Darüber hinaus sollten wenigstens 2 Tage der Woche alkoholfrei sein.
- ▷ Es ist besser, Alkohol über die Woche zu verteilen, als mehrere Gläser auf einmal zu trinken.
- ▷ Für Frauen gilt: maximal 3 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.
- ▷ Für Männer gilt: maximal 4 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.
- ▷ Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- ▷ Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei.
- ▷ Klären Sie, ob Sie trotz Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken dürfen.
- ▷ Trinken Sie keinen Alkohol bei der Arbeit oder wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen.
- ▷ Jugendliche unter 18 Jahren sollten auf Alkohol ganz verzichten. Im jungen Erwachsenenalter besteht ein höheres Risiko für Schädigungen als bei Erwachsenen.
- ▷ Ältere Menschen vertragen Alkohol nicht mehr so gut. Hier sollten die obigen Angaben in etwa halbiert werden.

DIESE GLÄSER ENTHALTEN CA. 10 GRAMM ALKOHOL



PRENEZ QUELQUES MINUTES POUR
FAIRE LE TEST.



**SEMAINE D'ACTION
ALCOOL 2017**
www.semaine-alcool.lu

L'ALCOOL? MOINS C'EST MIEUX!



EVALUEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

La consommation d'alcool fait partie de notre société et de notre culture. Mais si nous en consommons trop ou trop souvent, cela peut produire des effets néfastes sur notre santé, le bien-être psychique et la vie sociale. Si vous ne buvez jamais d'alcool, vous êtes dans le vert. Si vous consommez de l'alcool de temps en temps, le test ci-après vous aidera à évaluer votre propre consommation.

Prenez soin de votre santé !

TENEUR D'ALCOOL DES BOISSONS*

BIÈRE (env. 4,8 Vol.-%)	VIN/CHAMPAGNE (env. 11 Vol.-%)	SPIRITUEUX (env. 33 Vol.-%)
0,2 l 8 g	0,1 l 9 g	2 cl 5 g
0,3 l 12 g	0,2 l 18 g	4 cl 10 g
0,5 l 19 g	1/4 l 22 g	

*(valeurs approximatives)



www.dhs.de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Développement durable
et des Infrastructures

Département des transports



Centre de Prévention
des Toxicomanies

„Copyright DHS“

„Avec l'aimable soutien de la Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)“



SEMAINE D'ACTION
ALCOOL 2017
www.semaine-alcool.lu

L'ALCOOL? MOINS C'EST MIEUX!



Cochez la réponse qui vous correspond le mieux, même si c'est parfois difficile de choisir :

1. À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool?

(bière, vin, champagne, spiritueux, liqueurs, cocktails,...)

- A: Plus qu'une fois par semaine**
 B: Maximum une fois par semaine

2. Quand vous buvez de l'alcool, combien de boissons alcooliques consommez-vous en une journée?

(1 boisson alcoolique = 0,2 litres de bière ou 0,1 litres de vin/champagne ou 2 verres (2 cl) de spiritueux)

- A: Plus que deux boissons**
 B: 1 - 2 boissons

3. A quelle fréquence buvez-vous 4 (femmes) ou 5 (hommes), ou plus, de boissons alcooliques en une occasion (p.ex: lors d'une soirée ou lors d'une fête, sortie entre amis ou en regardant la télé,...)?

(1 boisson alcoolique = 0,2 litres de bière ou 0,1 litres de vin/champagne ou 2 verres (2 cl) de spiritueux)

- A: Une fois par mois ou plus**
 B: Moins qu'une fois par mois ou jamais

4. Avez-vous déjà eu le sentiment que vous feriez mieux de réduire votre consommation d'alcool?

- A: Oui**
 B: Non

5. Avez-vous déjà eu mauvaise conscience ou un sentiment de culpabilité à cause de votre consommation d'alcool?

- A: Oui**
 B: Non

6. Est-ce que votre conjoint(e), les membres de votre famille ou vos amis se sont déjà souciés de votre consommation d'alcool ou s'en sont-ils déjà plaints?

- A: Oui**
 B: Non

QUELS SONT VOS RÉSULTATS?

Chaque croix devant une réponse A correspond à 1 point. Comptez vos points. Si vous avez 2 points ou plus, vous pourriez avoir une consommation problématique de l'alcool.

QUE SIGNIFIE UNE CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE DE L'ALCOOL?

Il se pourrait que vous ayez atteint une consommation à risque, que vous consommiez souvent de grandes quantités d'alcool, ou que vous soyez tellement habitué(e) à boire, que vous avez perdu le contrôle sur votre consommation. On peut parler de dépendance.

Des quantités à risque signifient, que vous courez le risque de devenir malade à cause de l'alcool. Ces quantités sont en moyenne plus qu'une petite boisson alcoolique par jour pour la femme, et plus que deux petites boissons pour l'homme. Les petites boissons contiennent 10 gr d'alcool pur, par exemple ; 0,2 litres de bière ou 0,1 litre de vin (voir tableau ci-dessous). Pour les spiritueux ceci équivaut à 2 verres de spiritueux (de 2cl chacun).

Une consommation excessive est reliée à un risque accru de développer des problèmes de santé. Nous pouvons également nuire à d'autres personnes, par exemple en causant des accidents de travail ou de route, ou bien encore par des actes de violence provoqués par l'alcool. Une consommation excessive signifie qu'une femme consomme 4 ou plus de boissons alcooliques en une occasion, et un homme 5 ou plus.

Une dépendance à l'alcool signifie que vous n'êtes plus libre de choisir, quand, combien et à quelle fréquence vous buvez. Vous devez boire de plus en plus pour avoir les mêmes effets. Vous pouvez présenter des symptômes de sevrage lorsque vous ne consommez pas ou moins d'alcool. Vous continuez à boire de l'alcool tout en sachant qu'il vous fait du tort.

CONSEILS POUR UNE CONSOMMATION À RISQUE RÉDUIT :

- ▶ Les femmes ne devraient pas boire plus qu'un verre en moyenne par jour.
- ▶ Les hommes ne devraient pas boire plus que deux verres en moyenne par jour.
- ▶ Adoptez deux jours par semaine sans alcool.
- ▶ Il est préférable de répartir l'alcool consommé sur la semaine, plutôt que de le consommer en une seule occasion.
- ▶ Pour les femmes: maximum 3 verres lors d'une occasion/soirée.
- ▶ Pour les hommes: maximum 4 verres lors d'une occasion/soirée.
- ▶ Évitez de vous enivrer.
- ▶ Ne consommez pas d'alcool si vous êtes enceinte ou allaitante.
- ▶ Vérifiez si votre consommation d'alcool est compatible avec la prise de médicaments.
- ▶ Ne buvez pas sur le lieu de travail ou si vous devez prendre la route.
- ▶ Les jeunes en dessous de 18 ans devraient s'abstenir de consommer de l'alcool. Lors de l'adolescence, le risque de dommages est plus élevé que chez les adultes.
- ▶ Les personnes âgées ne supportent plus l'alcool comme avant. Les quantités consommées devraient être divisées par deux.

CES VERRES CONTIENNENT ENVIRON 10GR D'ALCOOL

Bière	Vin	Champagne	Spiritueux
			
0,2 l	0,1 l	0,1 l	2 x 2 cl