

L'alcool et les traumatismes



**Êtes-vous à risque?
Devez-vous arrêter ou diminuer?**

Informez-vous avec ce brochure!

**CODE
TRAUMA**

**Programme de traumatologie
Centre de traumatologie Dr. David S. Mulder
Hôpital général de Montréal**



Le test d'identification des troubles liés à l'abus d'alcool

(Alcohol Use Disorders Identification Test, AUDIT)

Répondez au questionnaire AUDIT. Calculez votre pointage et voir votre niveau de risque sur la page suivante.

	Pointage	0	1	2	3	4
1	À quelle fréquence buvez-vous des boissons alcoolisées ?	Jamais (aller au question 9 et 10)	Une fois par mois ou moins	2-4 fois par mois	2-3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine
2	Combien de boissons alcoolisées buvez-vous lors d'une même occasion ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7, 8 ou 9	10 ou plus
3	Combien de fois buvez-vous plus de six boissons alcoolisées lors d'une occasion ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour ou presque
4	Combien de fois durant la dernière année avez-vous été incapable d'arrêter de boire de l'alcool une fois que vous avez débutez?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour ou presque
5	Combien de fois durant la dernière année avez-vous été incapable de faire ce qui était prévu à cause de l'alcool ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour ou presque
6	Combien de fois durant la dernière année avez-vous du prendre une boisson alcoolisée pour débiter la journée après un abus d'alcool la veille?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour ou presque
7	Combien de fois durant la dernière année avez-vous eu des remords ou un sentiment de culpabilité dû à votre consommation d'alcool ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour ou presque
8	Combien de fois durant la dernière année avez-vous été incapable de vous rappeler ce qui c'était passé parce que vous aviez trop bu ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Chaque mois	Chaque semaine	Chaque jour ou presque
9	Avez-vous ou quelqu'un d'autre été blessé à cause de votre consommation d'alcool ?	Non		Oui mais pas dans la dernière année		Oui durant la dernière année
10	Est-ce qu'un proche, un ami, un docteur ou un professionnel de la santé c'est inquiété de votre consommation d'alcool ou vous a suggéré de diminuer ?	Non		Oui mais pas dans la dernière année		Oui durant la dernière année

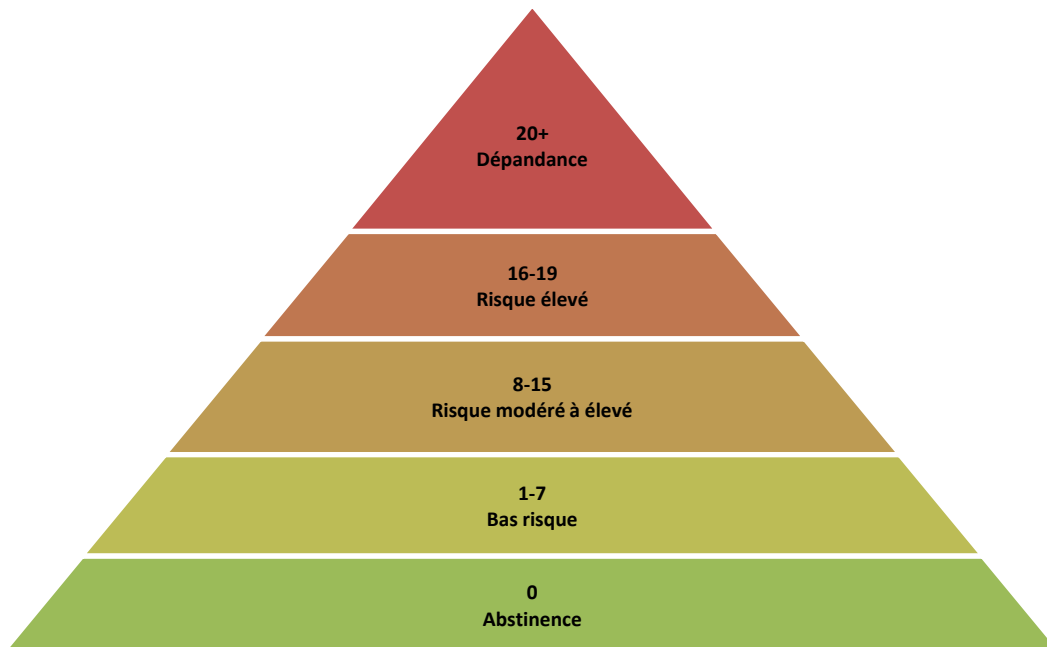
TOTALE:



Boire irresponsablement augmente vos chances de vous rendre dans un tel état!



Pointage du questionnaire AUDIT et Niveau de risque



Le plus élevé est votre pointage, le plus élevé est votre risque de subir un traumatisme et d'avoir des problèmes de santé!

Buvez-vous trop?

SI VOTRE POINTAGE AUDIT EST ENTRE 0-7:

Continuez à suivre les recommandations et toujours bien planifiez votre retour à la maison, soit par taxi ou conducteur désigné.

(Voir page 5)

SI VOTRE POINTAGE AUDIT EST DE 8 OU PLUS:

Est-ce que vous devriez arrêter ou diminuer?

Vous devriez diminuer et boire au niveau recommandé si:

- Votre consommation a été à un niveau de basse-risque ou modéré la majorité du temps pendant la dernière année
- Vous ne souffrez pas de tremblement les matins,
- Vous désirez consommer à un niveau de basse-risque.
- Votre consommation a été à un niveau de risque élevé durant la dernière année, mais vous ne répondez pas aux critères ici-bas.

(Voir page 5, 6 et 7)

Vous devriez arrêter si :

- Vous avez de la haute pression, vous êtes enceinte ou vous avez des problèmes de foie
- Vous prenez des médicaments qui réagissent avec l'alcool
- Vous aviez essayé de diminuer votre consommation dans le passé sans succès.
- Vous avez des tremblements le matin.
-

(Voir pages 5, 6 & 7)

***SI VOTRE POINTAGE EST DE 20 OU PLUS OU VOUS AVEZ DES TREMBLEMENTS LE MATIN, vous avez probablement une dépendance à l'alcool et vous devriez seulement arrêter de consommer de l'alcool sous la supervision d'un médecin ou d'un groupe de traitement. Il y a une liste de ressources à la page 8.**

(Voir pages 5, 6, 7 & 8)

Rocommendations

Suivez ces recommandations de consommation à bas risque

- Au moins 2 jours / semaine que vous ne buvez pas d'alcool

Femmes:

- Prenez pas plus que 2 verres standards / jour
- Prenez pas plus que 10 verres standards / semaine

Hommes:

- Prenez pas plus que 3 verres standards / jour
- Prenez pas plus que 15 verres standards / semaine

Note: Les différentes recommandations pour les hommes et les femmes sont basés sur la recherche. Ils métabolisent l'alcool différemment les uns des autres. Ce n'est pas seulement une question de taille. Les hommes produisent de plus grandes quantités d'une enzyme appelée déshydrogénase d'alcool (ADH), qui permet de décomposer l'alcool dans le corps, ce qui explique la plus grande tolérance.

PARFOIS MÊME 1-2 VERRES PEUVENT ÊTRE DE TROP :

- Lorsque vous conduisez ou opérer une machine
- Lorsque vous prenez certains médicaments ou drogues
- Si vous avez certaines conditions médicales
- Si vous n'avez pas de contrôle lorsque vous buvez
- Si vous êtes enceinte ou vous allaitez

Qu'est-ce qu'un verre standard?



Image de www.educalcohol.gc.ca

Effets potentiels de la prise d'alcool

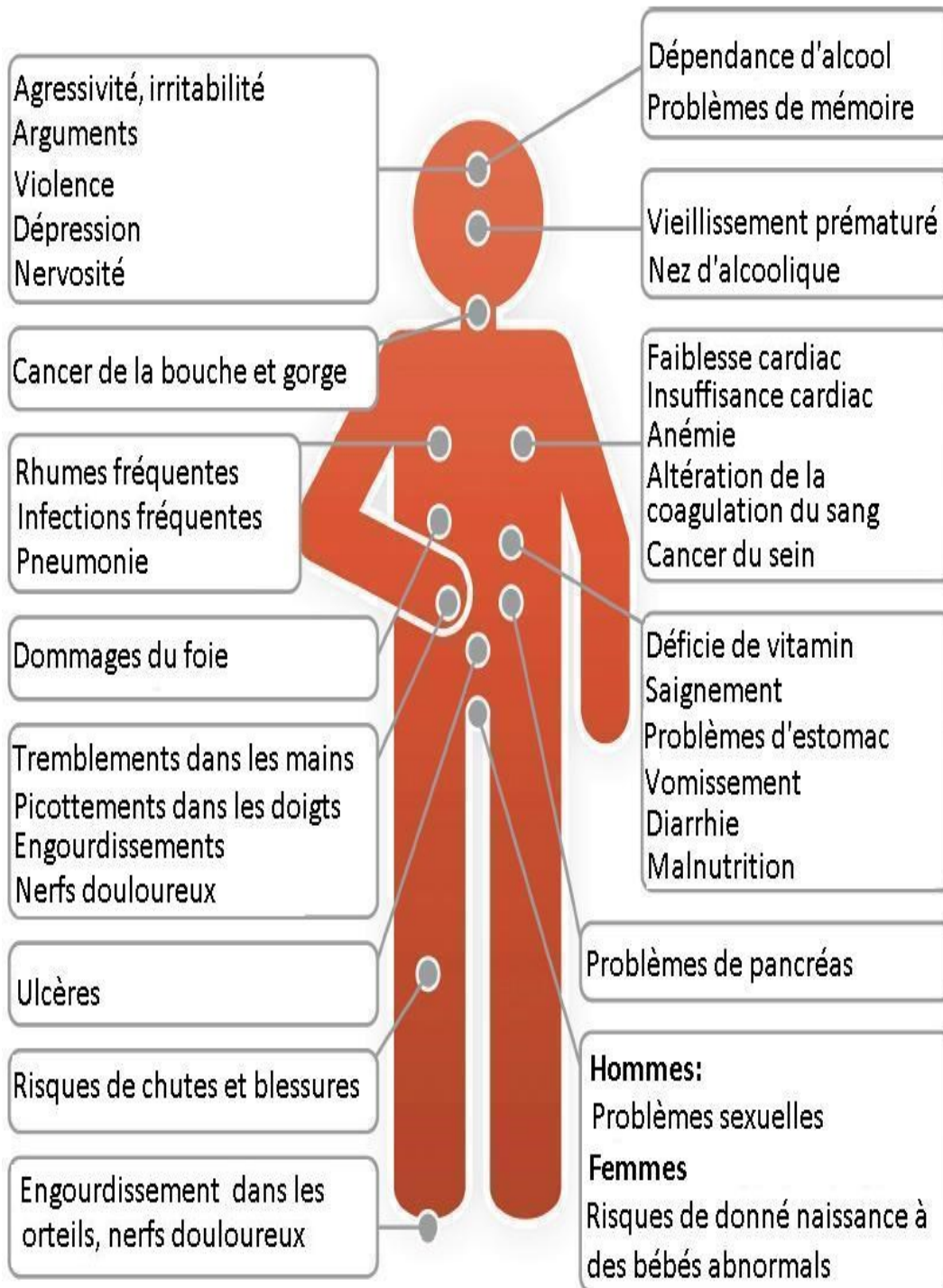


Image modifié de www.spiritnaction.org

Êtes-vous prêt à changer?

Quelle est l'importance pour vous de changer votre consommation d'alcool en diminuant ou en arrêtant?

0= Pas d'importance

10= extrêmement important

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si vous avez sélectionné entre:

0-3:

Vous n'êtes pas prêt pour le moment

Vous n'avez aucun plan de changer votre consommation prochainement. Veuillez SVP, considérer les effets négatifs que votre consommation d'alcool peut avoir sur votre corps ou comment elle peut affecter vos proches (p.

4-6:

Stage de contemplation

Vous êtes au courant que votre consommation peut avoir des effets négatifs sur votre vie. Pensez aux avantages que vous pourriez avoir si vous buviez moins ou vous arrêtiez complètement si nécessaire. Écrivez un plan et des étapes que vous pouvez prendre pour vous aider à passer à cette étape.

7-10:

Vous êtes prêt à prendre action

Excellent! Vous êtes prêt à changer votre consommation. Si vous répondez à l'un des critères décrit sur la page précédente qui recommande que vous arrêtiez, référez-vous à l'une des ressources à la page suivante qui pourrait vous aider. Si c'était recommandé que vous diminuiez, écrivez des buts et des étapes que vous aurez à suivre et à prendre. Souvenez-vous de ce qu'est un verre standard and gardez votre consommation dans les limites de bas risque.

Ressources:

Griffith Edwards House	514 934-8311
Pavillon Foster	514 486-1304
Éduc'alcool	514 875-7454
Al-Anon & Alateen	514 866-9803
Alcoholics Anonymous (AA)	514 376-9230
Centre Dollard-Cormier	514 385-1232
Maison Jean Lapointe	514 288-2611
MAAD	800 665-MADD (6233)

Pour plus d'information contactez:

L'hôpital général de Montréal - Centre universitaire de santé McGill : Programme de traumatologie et de prévention des blessures

Tara Grenier, M.Sc., CAT(C)

Professionnel de prévention des blessures
codetrauma@muhc.mcgill.ca



www.codetrauma.com

Cette brochure et le programme de prévention des blessures sont supportés par :

La fondation de l'hôpital général de Montréal



SVP Soyez généreux, encouragez Code Trauma!