

Évaluez votre consommation d'alcool :

Selon les recommandations de l'OMS et/ou du Conseil Supérieur de la Santé :

Un homme adulte ne devrait pas boire, en moyenne, plus de 3 verres standard par jour, et jamais plus de 5 verres par occasion.

Une femme adulte ne devrait pas boire, en moyenne, plus de 2 verres standard par jour, et jamais plus de 3 verres par occasion.

Que vous soyez un homme ou une femme, abstenez-vous **un à deux jour(s) par semaine**.

À partir de 60-65 ans, les normes sont inférieures à celles des personnes plus jeunes, à savoir 2-3 verres pour les hommes et 1-2 verres pour les femmes.

Verres standard



Bière

25 cl / 5% = 1 verre st.
33 cl / 5% = 1,5 verre st.
50 cl / 5% = 2 verres st.



Bière spéciale

33 cl / 6% = 1,7 verre st.
33 cl / 8% = 2 verres st.



Vin

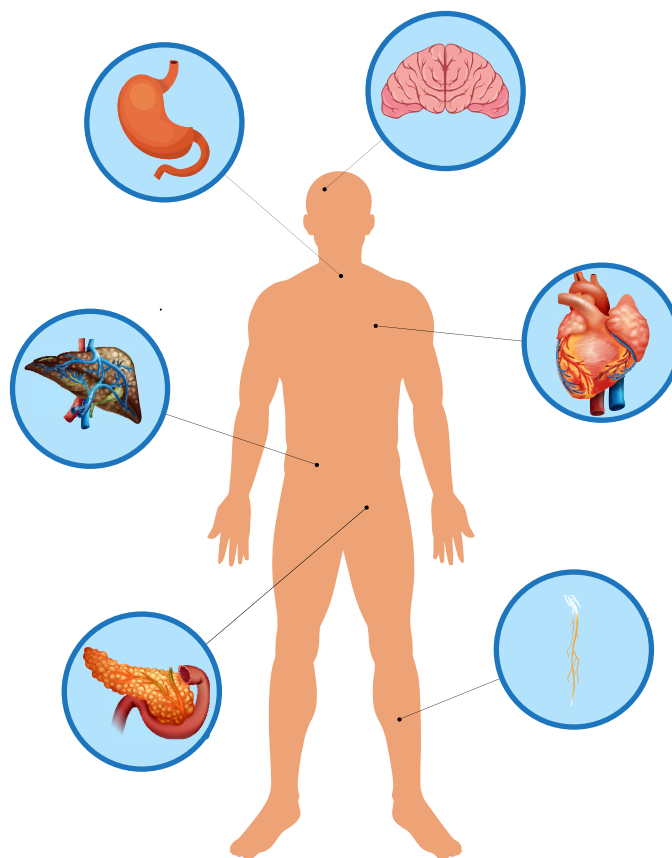
10 cl / 12% = 1 verre st.
75 cl / 12% = 7,5 verres st.



Autres

5 cl / 15% = 1 verre st.
3,5 cl / 35% = 1 verre st.
1L / 35% = 28,5 verres st.

CHIREC SITE BRAINE-L'ALLEUD CONSULTATION D'ALCOOLOGIE



Chirec - Site Braine-l'Alleud
Rue Wayez 35, 1420 Braine-l'Alleud



www.chirec.be

QUAND CONSULTER ?

Cette consultation vous propose une prise en charge médicale et psychologique vous permettant de sortir d'une maladie liée à l'alcool.

Sachez que, même si vous avez une consommation modérée d'alcool, vous pouvez avoir une constitution qui vous rend plus susceptible aux effets néfastes de l'alcool sur votre tube digestif, votre foie, votre système neurologique (cerveaux et nerfs périphériques), etc.

Si vous avez une consommation exagérée d'alcool, ces effets sont probablement déjà installés et méritent une intervention thérapeutique aussi tôt que possible.

Par ailleurs, la dépendance à l'alcool affecte 7% de la population. Dans ce pourcentage, seule une infime partie (de 5 à 10%) de personnes accède à des soins.

POURQUOI SE RENDRE À LA CONSULTATION D'ALCOOLOGIE ?

La prise en charge médicale

Lors du premier entretien médical, on fera une évaluation de votre consommation et de votre risque de dépendance à l'alcool. Une prise en charge adaptée à chaque situation vous sera proposée et un bilan somatique sera organisé de façon personnalisée dont l'objectif sera d'évaluer l'impact de l'alcool sur votre organisme.

La prise en charge psychologique

Au cas où une consommation abusive d'alcool est décelée, un suivi psychologique vous sera proposé. Par ailleurs, une hospitalisation pour sevrage peut vous être conseillée.

INFORMATIONS PRATIQUES

Médecin coordinatrice,

Dr Ramos Serafim, Ana Sofia
ana-sofia.serafim@chirec.be

CONSULTATIONS

uniquement sur rendez-vous

02/434 94 57