

PRISE DE CONSCIENCE

camhNDS

Service de traitement de la dépendance à la nicotine





Introduction.....	3
Ce livret est-il fait pour vous? (Questionnaire AUDIT)	4
Interprétation de votre score	5
Services de Soutien.....	6
Soutien immédiat en cas de crise.....	6
Votre réseau de soutien personnel.....	7
Prise de Conscience	8
Votre consommation d'alcool actuelle.....	8
Où se situe votre consommation par rapport aux directives de consommation à faible risque?	9
Fixer des objectifs	10
Objectifs de vie et consommation d'alcool.....	11
Réduire sa consommation ou arrêter de boire?	12
Votre contrat de changement.....	13
Suivi de votre consommation d'alcool.....	14
Journal quotidien.....	15
Déclencheurs.....	19
Stratégies pour Réussir.....	20
Gérer les situations difficiles.....	21
Dire « non ».....	21
Récompensez-vous	22
Quelles sont les activités que vous aimeriez essayer?.....	23
Avantages financiers de la réduction ou de l'abandon de l'alcool.....	24
Faire face aux revers, aux écarts et aux rechutes.....	25
Pour repartir sur la bonne voie.....	26
Effets sur la santé.....	27
Effets de la consommation d'alcool à risque élevé.....	27
Alcool, tabagisme et risque de cancer.....	28
Conclusion.....	29
Références.....	30



Le présent livret de prise de conscience a été élaboré par le Service de traitement de la dépendance à la nicotine du Centre de toxicomanie et de santé mentale. Vous y trouverez de l'information, des conseils, des outils et des ressources pour vous aider à réduire votre consommation d'alcool ou arrêter de boire.

Pourquoi ce livret est-il important?

Alcool is often enjoOn consomme souvent de l'alcool entre amis ou en famille. La consommation d'alcool, tout comme la réaction à celui-ci, varie d'une personne à l'autre. Quelle que soit votre consommation d'alcool, il est important de connaître ses effets sur la santé, notamment le cancer, les dommages au foie et l'hypertension. Les effets nocifs de l'alcool sont particulièrement marqués chez les fumeurs. En effet, les risques de cancer sont 300 fois plus élevés chez les grands fumeurs qui boivent beaucoup d'alcool que chez les personnes qui ne boivent ou ne fument pas. La consommation d'alcool facilite l'absorption par les tissus de la bouche des substances chimiques cancérigènes présentes dans le tabac et peut augmenter considérablement le risque de cancer de la tête, du cou et de l'appareil digestif. Ce livret vise à vous aider à comprendre vos risques et à les gérer le mieux possible.

Ce livret ne convient pas à tout le monde!

Pour commencer, nous vous recommandons de remplir le questionnaire à la page 4 et de consulter la page 5 pour déterminer si ce livret est adapté à votre situation.

Si vous constatez que votre consommation d'alcool comporte un risque élevé de dépendance, ce livret n'est peut-être pas l'outil idéal pour votre situation. Nous vous recommandons d'arrêter de boire de l'alcool et d'obtenir les conseils d'un professionnel de la santé (voir page 6).

Si vous constatez que votre consommation comporte certains risques, mais que vous ne présentez pas une dépendance à l'alcool, ce livret s'adresse à vous! Il a été conçu pour vous aider à adopter des habitudes de consommation saines et à réduire les risques associés à l'alcool et à la cigarette. Vous pouvez diminuer vos risques de cancer en réduisant votre consommation d'alcool ou en arrêtant de boire. Les exercices dans ce livret vous aideront à fixer des objectifs et à apporter des changements qui amélioreront votre santé et votre mode de vie.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon d'utiliser ce livret. Prenez votre temps pour faire les exercices et refaites-les plusieurs fois si vous voulez. Nous espérons que ce livret vous aidera à mieux comprendre votre consommation d'alcool et à améliorer votre qualité de vie.

Nous sommes heureux de vous accompagner dans vos démarches. Vous avez la force de changer. Nous sommes là pour vous aider!

Ce livret est-il fait pour vous? (Questionnaire AUDIT)

Le questionnaire ci-dessous vous permettra de déterminer si ce livret vous convient ou non. À chaque question, **ENCERCLEZ** la réponse qui correspond le mieux à votre situation. Inscrivez le score de chaque question à la fin de chaque ligne, puis calculez le score total et notez-le au bas du questionnaire.

REMARQUE : Au Canada, un verre standard contient 13,6 grammes d'éthanol ou d'alcool « pur ». Bien que la taille des consommations ci-dessous varie, elles contiennent toutes à peu près la même quantité d'alcool pur et correspondent à un verre standard.

	341 mL (12 oz.) de bière (environ 5% d'alcool)		341 mL (12 oz.) de cidre/vin panaché (environ 5 % d'alcool)		142 mL (5 oz.) de vin (environ 12% d'alcool)		43 mL (1.5 oz.) de spiritueux (environ 40% d'alcool)
---	--	---	---	---	--	---	--

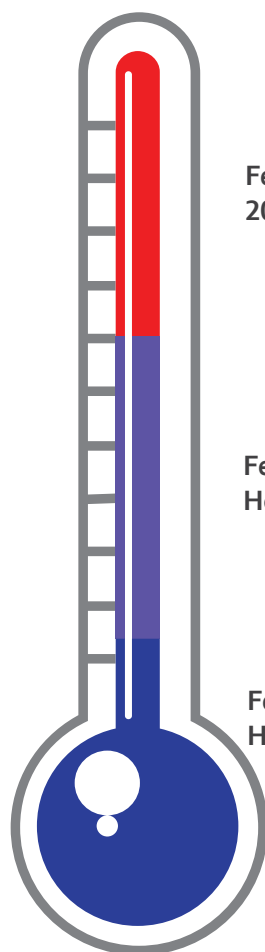
Questions	0 points	1 point	2 points	3 points	4 points	# pts.
1 À quelle fréquence consommez-vous des boissons alcoolisées?	Jamais	1 fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 ou 3 fois par semaine	4 fois par semaine ou plus	
2 Combien de verres standards prenez-vous au cours d'une journée type lorsque vous buvez?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
3 À quelle fréquence prenez-vous 5 verres standards ou plus lors de la même occasion?	Jamais	Moins de 1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
4 Dans la dernière année, à quelle fréquence avez-vous constaté que vous étiez incapable de vous arrêter de boire après avoir commencé?	Jamais	Moins de 1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
5 Dans la dernière année, à quelle fréquence votre consommation d'alcool vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous?	Jamais	Moins de 1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
6 Dans la dernière année, à quelle fréquence avez-vous eu besoin de consommer de l'alcool pour commencer votre journée après avoir beaucoup bu la veille?	Jamais	Moins de 1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
7 Dans la dernière année, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu?	Jamais	Moins de 1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
8 Dans la dernière année, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la veille parce que vous aviez bu?	Jamais	Moins de 1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
9 Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé une autre personne parce que vous aviez bu?	Non		Oui, mais pas dans la dernière année		Oui, dans la dernière année	
10 Un parent, un ami, un médecin ou un autre professionnel de la santé s'est-il déjà inquiété de votre consommation d'alcool ou vous a-t-il conseillé de la réduire?	Non		Oui, mais pas dans la dernière année		Oui, dans la dernière année	
					Total des points =	

Remarque : Ce questionnaire (AUDIT) a été adapté par le National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism avec la permission de l'Organisation mondiale de la santé. Afin de correspondre à la taille d'un verre standard au Canada (13,6 g d'alcool pur), le nombre de consommations à la question 3 a été modifié, passant de 6 à 5. Le manuel AUDIT et les directives sur l'utilisation en soins primaires sont offerts gratuitement sur le site www.who.org/fr.

Interprétation de votre score

Après avoir répondu au questionnaire AUDIT (page 4), additionnez les scores de chaque ligne. Le score maximal est de 40 points.

Comparez votre score aux échelons ci-dessous pour déterminer si ce livret vous convient.



Femmes et hommes :
20+ points et plus

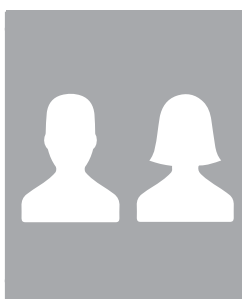
Votre consommation d'alcool comporte un risque élevé de dépendance. Ce livret n'est peut-être pas l'outil idéal pour vous. Nous vous recommandons d'arrêter de boire de l'alcool et d'obtenir les conseils d'un professionnel de la santé (voir page 5 pour des options de soutien).

Femmes : 4 à 19 points
Hommes : 5 à 19 points

Votre consommation d'alcool comporte des risques. Nous vous recommandons d'utiliser ce livret pour vous aider à diminuer votre consommation d'alcool ou arrêter de boire.

Femmes : 0 à 3 points
Hommes : 0 à 4 points

Votre consommation d'alcool comporte peu de risques. Nous vous encourageons à continuer sur cette lancée pour prendre soin de votre santé. Vous pourriez utiliser ce livret pour vous aider à surveiller vos progrès et à renforcer votre prise de conscience.



Pourquoi y a-t-il une différence entre le score des femmes et celui des hommes?

Selon des études, les problèmes liés à l'alcool se manifestent à des degrés de consommation moins élevés chez les femmes que chez les hommes. Cela est en partie attribuable au fait que le poids moyen des femmes est généralement inférieur au poids moyen des hommes. De plus, l'alcool se disperse dans l'eau. À poids égal, il y a moins d'eau dans le corps d'une femme que dans le corps d'un homme. Donc, si un homme et une femme de même poids consomment la même quantité d'alcool, le taux d'alcool dans le sang (soit l'alcoolémie) de la femme sera plus élevé, ce qui augmente ses risques d'effets nocifs liés à l'alcool.

Source : NIAAA. Rethinking Drinking: Alcohol & your health.



Soutien immédiat en cas de crise

Voici quelques ressources pour vous aider à trouver un service de soutien près de vous.

ConnexOntario offre des services d'information sur la santé gratuits et confidentiels aux personnes qui éprouvent des difficultés avec l'alcool et les drogues, les maladies mentales ou le jeu.

www.connexontario.ca

Call 1-866-531-2600

Téléassistance pour fumeur est un service gratuit et confidentiel offrant du soutien et de l'information sur l'abandon du tabac et l'usage du tabac. Vous pouvez obtenir de l'aide de quatre façons :

1. Composez le 1 877 513-5333
2. Inscrivez-vous au programme d'abandon en ligne pour recevoir des conseils, des outils et du soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
3. Inscrivez-vous à la messagerie texte pour obtenir un soutien personnalisé.
4. Consultez les livrets gratuits sur le tabagisme et l'abandon du tabac.



Vous souffrez de dépression ou d'anxiété?

Les personnes qui cherchent à changer des comportements comportant des risques pour la santé se sentent souvent déprimées ou anxieuses. Les symptômes légers peuvent s'estomper si vous réduisez votre consommation d'alcool ou cessez d'en consommer. Parlez à votre professionnel de la santé ou à un spécialiste de la santé mentale si vos symptômes ne s'estompent pas ou s'ils s'aggravent. Si vous avez des pensées suicidaires, appelez immédiatement votre médecin ou rendez-vous sans attendre à l'urgence. Vous pouvez recevoir un traitement pour vous aider à traverser ces moments difficiles.

Source: NIAAA. Rethinking Drinking: Alcohol & your health.

Votre réseau de soutien personnel

Vous pouvez également obtenir l'aide de vos proches et de groupes de soutien. Trouvez des personnes en qui vous avez confiance et à qui vous pouvez parler de votre cheminement ou trouvez un groupe de soutien déjà établi.

Qui peut vous aider à apporter les changements positifs que vous souhaitez?

Nom: _____

Phone: _____ Email: _____

Nom : _____

Phone: _____ Email: _____

Nom: _____

Phone: _____ Email: _____

Nom: _____

Phone: _____ Email: _____

Établissez un plan détaillant le soutien que vous souhaitez recevoir de votre réseau. Voici quelques exemples de souhaits que vous pouvez formuler à votre réseau de soutien :



« Ne m'offrez pas d'alcool s'il vous plaît. »



« Est-ce possible de faire un souper sans alcool? »



« Pouvez-vous me donner des mots d'encouragement pour m'aider à persévérer? »



« Si vous constaté que je suis stressé, pouvez-vous m'offrir du soutien? »

Quelles sont d'autres façons de demander de l'aide à votre réseau de soutien?

Songez à vous joindre à un groupe de soutien mutuel. Il vous faudra peut-être un certain temps pour trouver un groupe qui convient à votre personnalité et à vos intérêts. Essayez d'être patient. En vous joignant à un groupe, vous augmentez vos chances de réussir à diminuer votre consommation d'alcool ou à arrêter de boire de l'alcool.



La section qui suit porte sur les mesures que vous pouvez prendre pour mieux comprendre votre consommation d'alcool et vous fixer des objectifs pour atteindre un degré de consommation plus sain. Vous avez déjà répondu au questionnaire AUDIT à la page 4.

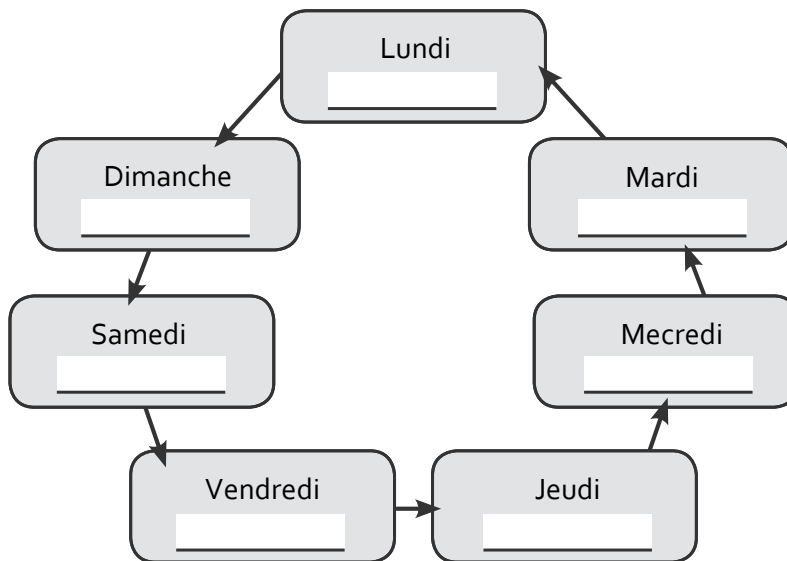
Votre consommation d'alcool actuelle

Cet exercice vous aidera à cerner vos habitudes de consommation actuelle. Vous devrez noter votre consommation d'alcool au cours des 7 derniers jours.

REMARQUE : Au Canada, un verre standard contient 13,6 grammes d'éthanol ou d'alcool « pur ». Bien que la taille des consommations ci-dessous varie, elles contiennent toutes à peu près la même quantité d'alcool pur et correspondent à un verre standard.

	341 mL (12 oz.) de bière (environ 5 % d'alcool)		341 mL (12 oz.) de cidre/vin panaché (environ 5 % d'alcool)		142 mL (5 oz.) de vin (environ 12 % d'alcool)		43 mL (1.5 oz.) de spiritueux (environ 40 % d'alcool)
---	---	---	---	---	---	---	---

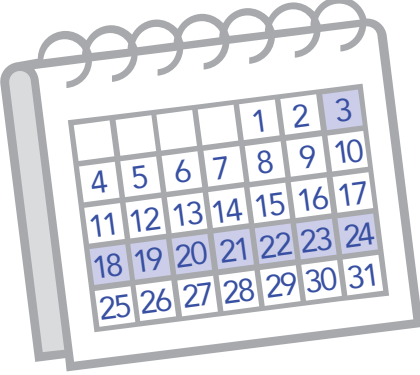




1. Encerclez le jour de la semaine correspondant à la journée d'hier (p. ex., si nous sommes aujourd'hui lundi, encerclez dimanche).
2. En commençant par le jour encerclé (hier), notez le nombre de verres que vous avez pris ce jour-là.
3. En suivant l'ordre des flèches, notez le nombre de verres que vous prenez chaque jour.
4. Si vous n'avez pas pris d'alcool, écrivez « 0 ». Ne laissez aucune boîte vide.



Nombre de verres pris au cours des 7 derniers jours :

Qu'est-ce qu'une consommation à faible risque?

Règle générale, si vous diminuez votre consommation d'alcool, vous diminuez vos risques. Quelques directives ont été élaborées au Canada pour définir la consommation d'alcool à faible risque pour aider les personnes à boire dans des limites sûres. La Société canadienne du cancer a émis les recommandations suivantes pour réduire le risque de cancer lié à la consommation d'alcool.

Low-risk drinking limits		Men	Women
	On cours d'un même JOURNÉE	Moins de 2  verres par jour	Less than 1  verre par jour
	Par SEMAINE	Moins de 14  verres par semaine	Moins de 7  verres par semaine

Vous verrez peut-être des limites quotidiennes et hebdomadaires plus élevées dans d'autres recommandations de consommation à faible risque. Bien qu'il y ait un bien-fondé à avoir différentes recommandations, les directives de la Société canadienne du cancer sont établies pour réduire le risque de plusieurs types de cancer, dont le cancer de la bouche et de la gorge.



Le risque de cancer de la bouche et de la gorge est plus élevé chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.

« Faible risque » ne signifie pas « aucun risque ». Même en restant dans ses limites, les personnes qui boivent de l'alcool peuvent avoir des problèmes si elles boivent trop vite, ont des problèmes de santé ou sont plus âgées. Il est possible que vous deviez boire moins ou pas du tout selon votre état de santé ou l'effet que l'alcool a sur vous. Si vous êtes une femme enceinte, on vous recommande fortement de ne pas boire d'alcool.

Qu'est-ce que la consommation « à risque »?

Chez les adultes en bonne santé, une consommation à risque est définie comme une consommation qui dépasse les limites quotidiennes ou hebdomadaires recommandées par la Société canadienne du cancer.





Chez environ 1 fumeur sur 4 en Ontario, la consommation est jugée à risque.

Votre consommation d'alcool lors d'une même journée et la fréquence à laquelle vous avez des journées de forte consommation, c'est-à-dire plus de 5 verres, revêtent une importance. Plus vous buvez lors d'une même journée et plus vous avez de journées de forte consommation, plus vous présentez des risques d'avoir des problèmes de santé.

Source: NIAAA. Rethinking Drinking: Alcohol & Your Health; CAMH Internal Data.

Fixer des objectifs

Avant de vous fixer des objectifs précis, décidez d'abord si vous voulez réduire votre consommation ou arrêter de boire. Ces deux objectifs sont tout à fait légitimes. Votre décision reposera sur vos circonstances personnelles.

 Nous vous recommandons de réduire votre consommation si :	 Nous vous recommandons d'arrêter de boire si :
<ul style="list-style-type: none">• Votre professionnel de la santé ne vous a pas conseillé d'arrêter de boire;• Vous ne vous sentez pas prêt à arrêter de boire en ce moment;• Votre consommation n'a pas d'effets nocifs sur :<ul style="list-style-type: none">o vos relations interpersonnelles;o vos responsabilités professionnelles;o votre santé physique;o votre santé émotionnelle;o votre bien-être social;o votre bien-être spirituel ou éthique.	<ul style="list-style-type: none">• Votre professionnel de la santé vous a conseillé d'arrêter de boire;• Vous avez des problèmes de santé comme une maladie du foie ou de santé mentale;• Vous prenez des médicaments comme des sédatifs, des antidouleurs ou des somnifères;• Vous avez des antécédents personnels ou familiaux d'alcoolisme;• Vous avez des antécédents familiaux ou d'autres facteurs de risque de cancer;• Vous êtes enceinte, essayez de le devenir ou allaitez (AUCUNE consommation d'alcool n'est sécuritaire dans de telles circonstances);• Vous êtes sur le point de conduire un véhicule (voiture, camion, motocyclette, bateau, motoneige, véhicule tout-terrain ou bicyclette);• Êtes responsable de la sécurité d'autres personnes au travail ou à la maison.

Rappel : Si votre score au questionnaire AUDIT (page 4) était supérieur ou égal à 20, nous vous recommandons d'arrêter de boire de l'alcool et de consulter un professionnel de la santé (voir page 6 pour une liste d'options).

Objectifs de vie et consommation d'alcool

Avant de penser à vos objectifs en matière de consommation d'alcool, réfléchissez à vos objectifs de vie plus généraux, au moins ceux des six prochains mois. Que souhaitez-vous accomplir? Quel effet votre consommation actuelle aura-t-elle sur l'atteinte de ces objectifs?

Que souhaitez-vous accomplir au cours des 6 prochains mois?	Votre consommation actuelle rendrait-elle l'atteinte de ces objectifs plus FACILE ou plus DIFFICILE?		
	Plus facile	Aucun effet	Plus difficile
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Source: College of Family Physicians of Canada and Canadian Centre on Substance Abuse. Drinking Smart: Your Health and Alcohol Consumption.

Réduire sa consommation ou arrêter de boire?

La décision de modifier ou non votre consommation d'alcool vous appartient. C'est à vous de fixer vos objectifs. En pesant les avantages et inconvénients de la réduction par rapport à ceux de l'arrêt complet, vous parviendrez peut-être à déterminer l'objectif qui vous convient.

Il est important d'être honnête envers vous-même pendant cette activité et de vous accorder suffisamment de temps pour réfléchir à vos réponses.

Avantages : Quelles sont les raisons qui pourraient vous motiver à :

Réduire votre consommation d'alcool

Arrêter de boire

En voici quelques exemples : Perdre du poids, dormir mieux, être un meilleur parent pour mes enfants, être plus heureux

Inconvénients : Quelles sont les raisons qui pourraient vous motiver à ne pas :

Réduire votre consommation d'alcool

Arrêter de boire



Évaluez les avantages et les inconvénients. Déterminez les éléments qui sont plus importants pour vous.

Regardez vos réponses. Quelles choses revêtent plus d'importance à vos yeux? Quelles choses s'avèrent moins importantes que vous ne le pensiez?

Vous devez maintenant décider ce qui vous convient le mieux : réduire votre consommation ou arrêter de boire. Vous pourrez toujours la modifier par la suite.

Notez votre décision ici : **en ce qui a trait à ma consommation d'alcool, j'ai décidé de :**

Votre contrat de changement

Mon objectif : Je veux limiter ma consommation d'alcool à ___ verre(s) ou moins au cours d'une même journée et pas plus de ___ verre(s) par semaine (voir les directives de consommation d'alcool à faible risque à la page 9).
ou

Je veux arrêter de boire.

Date de début : Je vais mettre mon plan en œuvre le _____

Mes raisons : La principale raison pour laquelle j'apporte ces changements est :

_____ Je
vais utiliser les stratégies suivantes pour m'aider à apporter ces changements (voir la page 20 pour des idées) :

Mes stratégies:

Mon réseau de soutien : Voici les personnes qui peuvent m'aider (leurs noms et ce qu'elles peuvent faire pour m'aider) (voir la page 7 pour des idées) :

Mon réseau de soutien : Je saurai que mon plan fonctionne si :

Mes défis et solutions : Voici des circonstances qui pourraient me nuire et comment je peux y faire face (voir les pages 19 à 21 pour des idées) :

Signature _____

Facultatif

Je m'engage, en tant que votre professionnel de la santé, à vous offrir le soutien et les soins médicaux dont vous avez besoin pour réaliser ces changements.





Signature du professionnel de la santé: _____

Suivi de votre consommation d'alcool

En surveillant votre consommation, vous aurez une meilleure idée du nombre de verres que vous prenez et dans quelles circonstances vous buvez. Si vous surveillez également votre utilisation du tabac, vous pourrez vous faire une idée globale de vos habitudes et du lien qui existe entre elles.

Le suivi de votre consommation d'alcool et de votre utilisation du tabac dans un journal vous aidera peut-être à respecter vos objectifs et à surveiller vos progrès. Il peut être difficile de consigner tous les verres que vous prenez chaque jour, mais la tenue d'un journal peut être utile à long terme.

Vous devrez prendre note de tous les verres standard que vous prenez chaque jour. En guise de rappel, un verre « standard » au Canada contient 13,6 g d'alcool pur. Le tableau ci-dessous vous donne une idée de ce qu'un verre standard représente sous diverses consommations.

Beer	Cider/Cooler	Wine	Hard Liquor
341 mL (12 oz.) 5% alcohol	341 mL (12 oz.) 5% alcohol	142 mL (5 oz.) 12% alcohol	43 mL (1.5 oz.) 40% alcohol
			

Directives :

1. En haut de chaque page du journal, écrivez votre objectif si vous en avez fixé un (voir page 13). N'écrivez rien si vous n'avez pas encore d'objectif.
Tous les jours :
2. Dans la première colonne de droite, écrivez le mois et l'année. À chaque ligne, écrivez la date de chaque jour de la semaine.
3. Dans la colonne « Nombre total de cigarettes », écrivez le nombre de cigarettes que vous avez fumées ce jour-là. Si vous n'avez pas fumé, écrivez « 0 ».
4. Dans la colonne « Nombre total de verres standard », écrivez le nombre de verres standards que vous avez pris ce jour-là. Si vous n'avez pas pu d'alcool, écrivez « 0 ».
5. Évaluez la force de l'envie de boire ce jour-là d'après une échelle de 0 à 5 (où 0 signifie aucune envie et 5, l'envie la plus forte que vous ayez ressentie). Notez le chiffre dans la colonne « Envie de boire? ».
6. Dans la colonne « Contexte de la consommation ou de l'envie », indiquez où vous étiez et avec qui quand vous avez pris un verre ou avez eu envie de boire de l'alcool. Vous n'êtes pas obligé d'écrire le nom des personnes ou des lieux. Vous pouvez simplement écrire leurs initiales ou « ami » ou « famille ».
7. Dans la dernière colonne, vous pouvez décrire ce à quoi vous pensiez et ce que vous ressentiez quand vous avez bu ou eu envie de boire. Si vous manquez d'espace, vous pouvez ajouter des notes au bas de la page dans la section « Autres commentaires ».
8. Calculez le nombre de verres que vous avez pris cette semaine-là et notez-le au bas de la page, dans la section « Nombre total de verres cette semaine ».
9. Pour que votre journal soit le plus précis possible, détaillez votre consommation à la fin de la journée. Si vous avez oublié de le faire, enregistrez l'information dès que vous constatez votre oubli.

OBJECTIF : Pas plus de 3 verres par jour et 15 par semaine

	Nombre total de cigarettes	Nombre total de verres standards	Envie de boire?	Contexte de la consommation ou de l'envie	Pensées et émotions liées à votre consommation ou vos envies
Févr. / 2016 mois/année	Si vous n'avez pas fumé, écrivez « 0 »	Si vous n'avez pas bu d'alcool, écrivez « 0 »	Évaluez la force de l'envie de 0 à 5	Write who you were with (or alone) where you were, and when	Quand vous avez bu ou avez eu envie de boire, à quoi pensiez-vous ou que ressentiez-vous (ex., ennui, stress, détente)
Lundi 18	6	0	3		<i>Très difficile de résister à l'envie de prendre une bière après le souper</i>
Mardi 19	3	0	0		
Mercredi 20	12	3	5	<i>J'écoutais la télé</i>	<i>Je m'ennuyais parce qu'il n'y avait rien d'intéressant à regarder</i>
Jeudi 21	9	0	4	<i>Je suis allé voir papa</i>	<i>Je voulais prendre un verre, mais je ne l'ai pas fait parce que papa essaie d'arrêter</i>
Vendredi 22	15	5	5	<i>Je suis allé prendre un verre avec des amis</i>	<i>Je voulais me détendre après le travail et faire la fête</i>
Samedi 23	17	7	5	<i>J'ai invité des amis chez moi</i>	<i>J'avais peur que mes amis s'emmerdent. Tout le monde sauf moi buvait.</i>
Dimanche 24	8	0	2		

Nombre total de verres cette semaine : _____ 15 _____

Additional notes: *J'ai eu des envies très fortes cette semaine. Je ne pense pas les avoir très bien gérées parce que j'ai dépassé ma limite quotidienne pendant la fin de semaine. J'ai toutefois réussi à surmonter certaines envies. Je n'ai pas bu ces jours-là et je suis fier de moi. J'ai constaté que je bois plus quand je fume. Je vais en parler à mon infirmière.*

OBJECTIF : Pas plus de ___ verres par jour et ___ par semaine

	Nombre total de cigarettes	Nombre total de verres standard	Envie de boire?	Contexte de la consommation ou de l'envie	Pensées et émotions liées à votre consommation ou vos envies
/ mois/année	Si vous n'avez pas fumé, écrivez « 0 »	Si vous n'avez pas bu d'alcool, écrivez « 0 »	Évaluez la force de l'envie de 0 à 5	Écrivez avec qui vous étiez (ou si vous étiez seul), où vous étiez et quand	Quand vous avez bu ou avez eu envie de boire, à quoi pensiez-vous ou que ressentiez-vous (ex., ennui, stress, détente)
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Nombre total de verres cette semaine :
Autres commentaires :

OBJECTIF : Pas plus de ___ verres par jour et ___ par semaine

	Nombre total de cigarettes	Nombre total de verres standard	Envie de boire?	Contexte de la consommation ou de l'envie	Pensées et émotions liées à votre consommation ou vos envies
/ mois/année	Si vous n'avez pas fumé, écrivez « 0 »	Si vous n'avez pas bu d'alcool, écrivez « 0 »	Évaluez la force de l'envie de 0 à 5	Écrivez avec qui vous étiez (ou si vous étiez seul), où vous étiez et quand	Quand vous avez bu ou avez eu envie de boire, à quoi pensiez-vous ou que ressentiez-vous (ex., ennui, stress, détente)
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Nombre total de verres cette semaine :

Autres commentaires :

Déclencheurs

Les déclencheurs sont des éléments qui se produisent généralement avant que vous buviez. Les déclencheurs peuvent être des personnes, des endroits, des activités, etc. Par exemple, vous buvez peut-être plus quand vous fumez ou quand vous visitez votre voisin la fin de semaine. La cigarette et la visite de votre voisin seraient alors des éléments déclencheurs pour vous.

Vous devez connaître vos déclencheurs et prévoir une façon de les gérer qui ne comporte pas la consommation d'alcool. Vous aurez ainsi plus de chance d'atteindre vos objectifs.

Découvrir vos déclencheurs



Remarque : *Pour faire cet exercice, vous devez avoir rempli votre journal quotidien (page 17) pendant au moins deux semaines et de préférence plus longtemps. Plus vous aurez rempli de journaux quotidiens, plus vous aurez de facilité à décerner les tendances de votre consommation d'alcool.*

Consultez les entrées dans votre journal quotidien. Repérez les journées où vous avez dépassé votre limite quotidienne de consommation et celles où vous avez eu de fortes envies de prendre un verre. Faites une marque sur ces journées ou surlignez-les. Lisez ensuite ce que vous avez écrit dans les deux dernières colonnes des journées surlignées (« Contexte de la consommation ou de l'envie » et « Pensées et émotions liées à votre consommation ou vos envies »). Copiez ce que vous avez écrit ici :

Source: Capital Health Addiction Services. My Choice: A workbook for making changes.



Vous trouverez ci-dessous des conseils pour réduire votre consommation d'alcool ou arrêter d'en boire. En suivant ces conseils et en élaborant vos propres stratégies, vous pouvez améliorer votre santé et réduire vos risques de certains cancers.

 <p>Conseils pour réduire votre consommation</p>	 <p>Conseils pour arrêter de boire</p>
<p>Planifiez vos actions et fixez les limites de votre consommation (voir page 13)</p> <p>Prenez une boisson non alcoolisée comme de l'eau pour étancher votre soif.</p> <p>Alternez les boissons alcoolisées avec des boissons non alcoolisées comme de l'eau, des boissons gazeuses ou du jus.</p> <p>Buvez lentement.</p> <p>Espacez vos consommations.</p> <p>Optez pour des boissons contenant moins d'alcool ou mélangez-les avec de l'eau, une boisson gazeuse hypocalorique, du club soda ou du jus.</p> <p>Attendez que votre verre soit vide avant de le remplir.</p> <p>Ne versez pas librement l'alcool pour éviter de boire plus que vous ne pensez. Mesurez la quantité d'alcool quand vous prenez un verre pour savoir combien d'alcool vous consommez.</p> <p>Ne cherchez pas à consommer autant que vos amis. La réaction à l'alcool varie d'une personne à l'autre.</p> <p>Évitez les jeux liés à la consommation d'alcool parce qu'ils vous poussent à boire beaucoup d'alcool en peu de temps.</p> <p>Mangez avant et pendant que vous buvez.</p> <p>Prenez une collation en buvant, mais évitez les aliments salés comme les croustilles. Les aliments salés donnent soif et peuvent vous amener à consommer plus d'alcool, plus rapidement.</p> <p>Fixez-vous de petits objectifs raisonnables. Si vous buvez tous les jours, donnez-vous l'objectif de passer quelques jours sans alcool chaque semaine. Vous aurez plus de facilité à atteindre un petit objectif que si vous essayez d'arrêter de boire d'un coup.</p>	<p>Prenez une boisson non alcoolisée comme de l'eau pour étancher votre soif.</p> <p>Quand vous sortez avec des amis, faites une activité pour vous distraire comme jouer au billard ou danser. Buvez de l'eau pendant que vous faites ces activités.</p> <p>N'utilisez pas l'alcool pour gérer votre stress. Faites une marche, prenez un bain, lisez ou écoutez votre musique préférée pour vous détendre.</p> <p>Mangez quelque chose ou prenez une boisson non alcoolisée.</p> <p>Retirez-vous de la situation.</p> <p>Utilisez des techniques de relaxation comme la respiration profonde ou la méditation.</p> <p>Économisez l'argent que vous auriez dépensé en alcool pour vous offrir quelque chose que vous avez toujours voulu (voyage, nouveaux vêtements, sortie, etc.).</p> <p>Dressez la liste des raisons pour lesquelles vous ne voulez pas boire et lisez-la si vous êtes confronté à un élément déclencheur.</p>

Gérer les situations difficiles

De temps en temps, vous vous trouverez dans des situations où vous voudrez prendre un verre ou vous serez avec d'autres personnes qui boivent. Vous avez peut-être relevé certaines de ces situations dans votre liste de déclencheurs à la page 13.

Plusieurs choix s'offrent alors à vous. Certains figurent probablement dans les exemples de « Stratégies pour réussir » fournis à la page 20.

Selon vous, quelles sont les stratégies les plus efficaces pour vous?

Dire « non »

Prévoir une façon de dire « non » quand vous avez envie de boire ou que d'autres personnes boivent autour de vous peut être extrêmement utile. Voici quelques raisons de ne pas boire que vous pourriez évoquer :

« C'est moi qui conduis aujourd'hui. »

« J'ai promis à mes enfants que je ne boirais pas ce soir. »

« Non merci, j'essaie de boire moins. »

Quelles sont d'autres raisons que vous pourriez évoquer pour ne pas boire ou refuser un verre?

Récompensez-vous

Adopter un mode de vie plus sain mérite une récompense. En buvant moins, vous passerez moins de temps à faire des activités qui sont liées à l'alcool (p. ex., être assis au bar). Vous aurez donc plus de temps à consacrer à vos activités préférées ou à des activités que vous avez toujours voulu essayer, mais n'aviez jamais le temps de faire.

Par exemple, vous pouvez :



passer plus de temps
avec vos enfants



faire du bénévolat dans
votre quartier ou à
l'hôpital



découvrir une
nouvelle activité



participer à une activité
de votre centre
communautaire

Il est important de planifier. L'ennui déclenche parfois l'envie de faire des activités familières pour combler le temps. L'ennui peut alors devenir un déclencheur! Avec un peu d'organisation, vous avez plus de chance de consacrer votre temps à de nouvelles activités ou à d'autres passe-temps.

Que feriez-vous si vous aviez **PLUS DE TEMPS?**



Vous trouverez des exemples à la page suivante!

Quelles sont les activités que vous aimeriez essayer?

Poésie	Tenue d'un journal	Voyage	Animal de compagnie
Course	Tour de magie	Couture	Arrangement floral
Plante d'arbres	Sculpture sur bois	Courtepointe	Peinture à numéros
Aromathérapie	Céramique	Randonnée pédestre	Jardinage
Mots croisés	Lecture	Observation d'oiseaux	Rencontre avec des amis
Écriture	Natation	Massothérapie	Méditation
Cuisine	Chant	Pêche	Photographie

Je vais essayer!	Je vais <i>peut-être</i> essayer...	Non merci!
-------------------------	--	-------------------

Avantages financiers de la réduction ou de l'abandon de l'alcool

Saviez-vous qu'un Ontarien moyen (de 15 ans et plus) dépense 635,10 \$ chaque année pour acheter des boissons alcoolisées?

Où se situent vos dépenses en alcool? Utilisez le livret ci-dessous pour vous aider à déterminer combien d'argent vous dépensez chaque année pour acheter des boissons alcoolisées.

Alcohol

A En moyenne, combien de jours par semaine buvez-vous de l'alcool?
Par exemple : 4 jours _____

B Combien de verres prenez-vous au cours d'une journée type?
Sample response: 2 drinks _____ ×

C Quel est le prix moyen d'un verre?
Par exemple : 4 \$ \$ _____ ×

Dépense moyenne hebdomadaire = $A \times B \times C$
Par exemple : $4 \times 2 \times 4 \$ = 32 \$$ \$ _____

Dépense moyenne hebdomadaire \times 52 semaines =
Dépense annuelle moyenne
Par exemple : $32 \$ \times 52 = 1\ 664 \$$ \$ _____



En arrétant de boire, vous pourriez épargner _____ \$ par année! Pensez à ce que vous pourriez faire avec cet argent.

Que feriez-vous si vous aviez **PLUS D'ARGENT**?

Pour en savoir plus, utilisez la calculatrice des dépenses en alcool sur le site du National Institutes of Health : <http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/tools/Calculators/alcohol-spending-calculator.aspx> (en anglais seulement).

Vous pouvez également calculer combien vous dépensez en cigarettes en utilisant la calculatrice de l'Association pulmonaire du Canada sur le site <https://www.quitnow.ca/tools-and-resources/calculate-your-savings> (en anglais seulement).



Respecter ses objectifs peut s'avérer difficile. Il faut souvent surmonter des défis pour apporter des changements positifs. C'est tout à fait normal que les changements prennent plus de temps que prévu.

Vous n'êtes pas obligé de vous fixer un délai pour modifier vos habitudes de consommation. Certaines personnes ont besoin de plus de temps pour y arriver que d'autres. Si vous subissez un revers, vous penserez peut-être que vous n'avez pas atteint votre objectif et que vous repartez à zéro. **C'est faux!**

Un revers ne signifie PAS que vous repartez à zéro. En voyant les revers (ou les écarts) comme des détours ou des erreurs de parcours, vous adoptez une vision positive de votre parcours et vous vous donnez la chance de réussir.

Il y a une différence entre un revers (ou un écart) et une rechute.



Un **écart** correspond à une consommation d'alcool qui dépasse les limites que vous vous êtes fixées. Par exemple : prendre un verre serait un écart si vous aviez comme objectif d'arrêter de boire. Si vous aviez convenu de prendre moins de deux verres par jour et que vous en prenez quatre au cours de la même journée, cela serait un écart.



Une rechute signifie de revenir à vos habitudes de consommation précédentes. Par exemple, si votre objectif était d'arrêter de boire et que vous recommencez à boire tous les jours, que vous ne dormez pas bien, que vous vous disputez avec votre conjoint et que vous vous absentez du travail, vous avez fait une rechute.

En sachant faire la différence entre un écart et une rechute, vous aurez plus de facilité à vous remettre d'un revers et saurez comment faire en sorte qu'il ne se transforme pas en rechute. Vous vous sentirez mieux outillé pour vous remettre sur la bonne voie.

Vous subissez un revers? Pas de panique! Réfléchissez à votre parcours en relisant ce livret et en revoyant vos objectifs et les raisons pour lesquelles vous apportez des changements (page 11 et 13)

Rappel : Un écart n'annule pas les progrès que vous avez faits jusqu'à maintenant. En lisant ce livret, vous avez appris à mieux vous connaître et vous comprenez davantage comment vous remettre sur la bonne voie.

Pour repartir sur la bonne voie

Vous pouvez subir un écart à tout moment et rapidement tomber dans une spirale dangereuse et incontrôlable. En ayant un plan pour repartir sur la bonne voie, vous serez prêt à réagir à un écart et empêcher qu'il se transforme en rechute.



Que vais-je me dire si je subis un écart?



Exemple: « Ne t'inquiète pas. Ça ira mieux la prochaine fois. »



Que vais-je faire si je subis un écart?



Exemple: « Je vais évaluer attentivement mes déclencheurs pour comprendre ce qui s'est passé. Je vais ensuite essayer d'éviter ces déclencheurs la prochaine fois qu'ils se manifesteront. »



Effets de la consommation d'alcool à risque élevé

Comportement agressif, irrationnel. Disputes. Violence. Dépression. Nervosité. Dépendance à l'alcool. Perte de mémoire.

Vieillesse prématuré. Nez d'alcoolique.

Faiblesse du cœur. Insuffisance cardiaque. Anémie. Troubles de coagulation sanguine. Cancer du sein.

Cancer de la gorge et de la bouche.

Dommmages au foie.

Rhumes fréquents. Diminution de la résistance aux infections. Risque accru de pneumonie.

Ulcère.

Chez les hommes :
Insuffisance sexuelle.
Chez les femmes :
Problèmes de santé reproductive et risque de donner naissance à un enfant atteint du syndrome d'alcoolisation fœtale.

Carence en vitamines.
Saignements. Inflammation grave de l'estomac.
Vomissements. Diarrhée.
Malnutrition.

Facultés affaiblies donnant lieu à des chutes.

Tremblement des mains.
Picotement dans les doigts. Engourdissement.
Nerfs douloureux.

Orteils engourdis, picotements dans les orteils, nerfs douloureux.

Inflammation du pancréas.

Adaptation de Babor, T.F. et coll. (2001). The alcohol use disorders identification test: Livretlines for use in primary care (p. 7). 2e éd. Genève : Organisation mondiale de la santé.

Alcool, tabagisme et risque de cancer

Pourquoi l'association de la cigarette et de l'alcool augmente-t-elle vos risques de cancer?

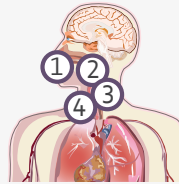
- ✓ La cigarette et l'alcool vont souvent de pair. Les personnes qui boivent sont plus susceptibles de fumer que les personnes qui ne boivent pas et vice versa.
- ✓ L'alcool se dégrade dans votre organisme et libère des substances toxiques qui endommagent votre ADN et augmentent le risque de cancer.
- ✓ La fumée du tabac contient plus de 4000 substances chimiques dont plus de 70 sont cancérigènes (c'est-à-dire qu'elles causent, provoquent ou favorisent l'apparition du cancer).
- ✓ La consommation d'alcool facilite l'absorption par les tissus de votre bouche des substances chimiques cancérigènes présentes dans la fumée de tabac.

Une forte consommation d'alcool et le tabagisme augmentent le risque de cancer de **300 fois***.

*par comparaison aux personnes qui ne boivent ou ne fument pas

Quels types de cancers sont causés par cette association?

- ✓ L'association de l'alcool et de la cigarette augmente le risque de cancer de la tête et du cou, notamment :



1. Cancer de la bouche
2. Cancer de la gorge
3. Cancer du larynx (cordes vocales)
4. Cancer de l'œsophage

- ✓ Dépasser les directives de consommation susmentionnées augmente également le risque de cancer du côlon et du rectum de 1,5 fois*.

* Consommation de plus de 3,5 verres par jour





Directives de consommation à faible risque pour réduire le risque de cancer

Toute consommation d'alcool augmente les risques de cancer. Règle générale, moins buvez, moins vous avez un risque de cancer.

La Société canadienne du cancer a émis les recommandations suivantes concernant la consommation à faible risque chez les adultes qui souhaitent réduire les risques de cancer associé à l'alcool.



Verres standards (13,6 g d'alcool)

			
Bière 12 oz. (5% d'alcool)	Cidre/vin panaché 12 oz. (5% d'alcool)	Vin 5 oz. (12% d'alcool)	Spiritueux 1.5 oz. (40% d'alcool)

Avantages de réduire ou d'arrêter sa consommation d'alcool et de tabac

Abandon du tabac

Réduction du risque de :

- Cancer(s)
- Maladie pulmonaire
- Diabète de type 2
- Carences en vitamines
- Asthme
- Lésions cutanées

Réduction du risque de :

- Cancer de la tête et du cou
- Maladie cardiovasculaire

Amélioration de :

- La santé mentale et physique

Respecter les directives de consommation d'alcool

Réduction du risque de :

- Cancer(s)
- Maladie du foie
- Accidents de la route
- Intoxication par l'alcool
- Épilepsie
- Accident vasculaire cérébral

Comment réduire le risque de cancer associé à la consommation d'alcool?

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre quand vous serez prêt :



Parler à un professionnel de la santé



Faire les exercices du livret pour vous aider à prendre en charge vos habitudes



Arrêter de fumer ou réduire votre utilisation du tabac



Félicitations! Vous avez atteint la ligne d'arrivée de votre parcours avec nous. Nous vous remercions d'avoir pris le temps de lire ce livret et de faire les exercices proposés. Nous espérons qu'il vous a aidé à prendre conscience de votre consommation d'alcool, à élaborer des stratégies et à obtenir le soutien nécessaire pour réussir à réduire votre consommation d'alcool ou à arrêter de boire.

Vous avez un défi de taille à relever. C'est normal si votre première tentative n'a pas porté ses fruits. Sachez que la lecture de ce livret et la réalisation des exercices constituent une réussite! Nous espérons que vous relirez ce livret, que vous reverrez vos objectifs et que vous réfléchirez à vos progrès.

Parlez de vos progrès à votre professionnel de la santé. Si vous avez besoin de soutien supplémentaire pendant ce processus, consultez les options fournies à la page 7.

Nous vous souhaitons bonne chance dans vos démarches pour adopter des habitudes de vie saines!

Ce livret est une adaptation de quatre livrets fondés sur des preuves :

- *BC Partners for Mental Health and Addictions. Problem Substance Use Workbook.* 🇨🇦
- *Capital Health Nova Scotia. My Choice A Workbook For Making Changes.* 🇨🇦
- *Collège des médecins de famille du Canada et Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies. Boire intelligemment : Votre santé et l'alcool.* 🇨🇦
- *NIAAA. Rethinking Drinking: Alcohol & Your Health.* 🇺🇸



- Babor, T.F., et al. (2001). The alcohol use disorders identification test: Guidelines for use in primary care (p.7). 2nd ed. Geneva: World Health Organization.
- Bagnardi, V., Blaniardo, M., LaVecchia, C., and Carrao G. (2001) A meta-analysis of alcohol drinking and cancer risk. *British Journal of Cancer*, 85:1700–1705.
- BC Partners for Mental Health and Addictions. Problem Substance Use Workbook. Retrieved from <http://www.heretohelp.bc.ca/publications/toolkits>
- Canadian Cancer Society. Alcohol. Retrieved from <http://www.cancer.ca/en/prevention-and-screening/live-well/alcohol/?region=on>
- Canadian Cancer Society. Alcohol Risk Factors. Retrieved from <http://www.cancer.ca/en/cancer-information/cancer-101/what-is-a-risk-factor/alcohol/?region=on>
- Cancer Care Ontario. Cancer Risk Factors in Ontario: Alcohol Report. Retrieved from <https://www.cancercare.on.ca/ocs/csurv/info/alcoholreport>
- Capital Health Nova Scotia. My Choice A Workbook For Making Changes. Retrieved from <http://www.cdha.nshealth.ca/>
- Capital Health Nova Scotia. My Choice! Daily Drinking Tracking Log. Retrieved from: <http://www.cdha.nshealth.ca/mental-health-and-addictions/patients-clients-and-visitors/patient-resources>
- College of Family Physicians of Canada and Canadian Centre on Substance Abuse. Drinking Smart: Your Health and Alcohol Consumption. Retrieved from <http://www.sbir-diba.ca/resources/patient-resources>
- Health Canada. (2011, March 30). Tobacco Scientific Facts. Retrieved from www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/fact-fait/facts-faits-eng.php
- IARC. (2014). European Code Against Cancer - 12 Ways To Reduce Your Cancer Risk. Retrieved from <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>
- NIAAA. Alcohol Spending Calculator. Retrieved from <http://rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov/tools/Calculators/alcohol-spending-calculator.aspx>
- NIAAA. Assessing Alcohol Problems: A Guide for Clinicians and Researchers – Timeline Followback. Retrieved from: pubs.niaaa.gov
- NIAAA. Helping Patients Who Drink Too Much. Retrieved from <http://www.niaaa.nih.gov/guide>
- NIAAA. Rethinking Drinking: Alcohol & Your Health. Retrieved from www.RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov
- Pelucchi, C., Gallus, S., Garavello, W., Bosetti, C., & La Vecchia, C. (2006). Cancer risk associated with alcohol and tobacco use: Focus on upper aero-digestive tract and liver. *Alcohol Research & Health*, 29(3), 193-198.
- Statistics Canada. (2014, March 31). Sales of alcoholic beverages per capita, 15 years and older. Retrieved from: <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/150504/t150504a003-eng.htm#fn01>
- Szymańska, K., Hung, R. J., Wünsch-Filho, V., Eluf-Neto, J., Curado, M. P., Koifman, S., & Brennan, P. (2011). Alcohol and tobacco, and the risk of cancers of the upper aerodigestive tract in Latin America: a case–control study. *Cancer Causes & Control*, 22(7), 1037-1046.
- The Lung Association. Smoking Cost Calculator. Retrieved from <https://www.quitnow.ca/tools-and-resources/calculate-your-savings>