

ALCOOL OU PAS : COMMENT RÉUSSIR SA SOIRÉE ?

On doit toujours s'octroyer le choix de boire ou de ne pas boire. Si je décide de boire de l'alcool, je gère ma consommation en fonction des effets ressentis.

Je suis joyeux, désinhibé, j'ai la drague facile, je suis « Pompéelluupp ! ». Excellent ! J'ai probablement très envie de commander une tournée générale, mais si je veux rester dans cet état-là toute la soirée, je dois limiter ma conso à un à deux drinks alcoolisés par heure (grand maximum) entrecoupée de softs. Cela me permettra de maintenir mon état joyeux, de m'hydrater malgré tout (l'alcool déshydrate), de me souvenir de tout et de ne rien regretter.

A ce moment de la soirée, je tourne déjà entre 1 ‰ et 2 ‰ d'alcool dans le sang et je ne peux évidemment plus conduire depuis longtemps déjà. Attention, au-delà de ce stade, je prends trop de risque pour moi et pour les autres. Plus d'infos : voir « effectomètre » sur www.universante.be.

OÙ S'INFORMER

- Jeunes et alcool : www.jeunesetalcool.be
- Univers Santé : www.univers-sante.be



à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment
«Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34



[www.univers-sante.be]

ALCO TEST



« Empereur, rois des bleus, petit buveur, ...
Où en suis-je face à l'alcool ? »

Ce test rapide te permettra de te situer face à ta consommation.

QUESTIONS

1 Quantités bues : Quand je bois, je prends

1 ou 2 verres	0
3 ou 4 verres	1
5 ou 6 verres	2
7, 8 ou 9 verres	3
10 verres ou plus	4

2 Je bois plus de 6 verres

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une ou deux fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

3 Au cours de l'année écoulée, j'ai été saoul (moins conscient de mes actes)

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une ou deux fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

4 Au cours de l'année écoulée, je n'ai plus pu m'arrêter de boire

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une ou deux fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

5 Au cours de l'année écoulée, je m'en suis voulu d'avoir trop bu

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une ou deux fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4



6 Au cours de l'année écoulée, j'ai eu un « trou » et ne me rappelle plus de certains moments

Jamais	0
Moins d'une fois par mois	1
Une ou deux fois par mois	2
Une fois par semaine	3
Tous les jours ou presque	4

7 Je me suis déjà blessé quand j'étais saoul ou j'ai déjà blessé quelqu'un

Non	0
Oui, mais pas au cours de cette année	2
Oui, au cours de cette année	4

8 Un ami, un parent ou quelqu'un d'autre s'est déjà inquiété de ma consommation d'alcool et a suggéré que je la réduise

Non	0
Oui, mais pas au cours de cette année	2
Oui, au cours de cette année	4

9 Emêché, j'ai déjà eu une relation sexuelle avec une personne que je connaissais à peine, sans penser à la contraception et sans utiliser de préservatif

Non, jamais	0
Oui, mais seulement une fois cette l'année	2
Plusieurs fois pendant l'année	4

10 Lors de mes guindailles, je me fiche des nuisances ! Je jette les gobelets sur place, je me soulage n'importe où, faire du bruit m'importe peu

Exceptionnellement	0
De temps à autre	2
Souvent	4

TOTAL :

ADDITIONNE ton nombre de points et vois quel type de consommateur tu es :

De 0 à 2 points : Saint des Saints



Tu ne bois jamais, sauf exceptionnellement lors d'un grand événement. Tu n'as pour ainsi dire jamais été saoul ni même joyeux. Tu peux te considérer comme un cas extrêmement rare, surtout dans le milieu étudiant. Félicitation pour cette droiture et ce sérieux... attention tout de même à ne pas tomber dans l'excès inverse de diaboliser l'alcool. Un petit verre entre amis n'a jamais tué personne.

De 3 à 6 points : Petit buveur



« Jefke », « Bunker », « Carré », « Casa », etc. sont des mots qui te sont inconnus ou presque. Tu aimes néanmoins boire de temps en temps une bonne chope avec tes amis. Tu sais le plaisir que procure un bon verre de bière, mais tu es parfaitement conscient des dangers qui y sont liés. Tu sais te modérer et tu en es fier... bravo.

De 7 à 11 points : Buveur modéré



« Boire un petit coup c'est agréable ». Tu aimes sortir de temps en temps au café, en soirée, au TD, etc. Tu y rencontres tes amis et y passes d'agréables soirées, histoire de te changer les idées après une journée de cours fatigante. Tu n'abuses néanmoins pas du plaisir de l'alcool et tu ne voudrais pas manquer un labo pour une gueule de bois. Tu estimes avoir trouvé l'équilibre qui te convient le mieux entre loisir et travail. Continue ainsi.

De 11 à 20 points : Buveur confirmé



Tu connais par cœur les jours d'ouverture des cercles. Tu ne raterais pour rien au monde la St V, la St Nic et la St Torré. Tu connais tout de la vie estudiantine et son folklore. Tant mieux si tu sais t'amuser, mais fais tout de même attention à ne pas franchir un pas de trop... essaie de temps à autre de t'imposer autre chose qu'une sortie bibitive, comme par exemple une soirée badminton avec le kot, ou un bon vieux ciné. Faire la fête sans être explosé, c'est possible !

De 20 à 40 points : Roi des Rois



La bière ou l'alcool n'ont plus aucun secret pour toi. Tu « affones » plus vite que ton ombre. Ta collection de bouteilles est la plus grande au monde,... Attention ! Il est vrai que boire une bière en moins de 0,57 sec est impressionnant, mais il faut parfois savoir s'arrêter, faire une pause pour ne pas tomber dans la dépendance. Lorsque tu bois, tu le fais toujours avec des amis ? Ou bien tu t'es déjà surpris toi-même à boire un coup seul à 10h du matin en te levant... Comme disait l'autre : « l'excès nuit en tout », ou encore « il ne faut pas abuser des bonnes choses ».