

Repérage Précoce Intervention Brève

La consommation de boissons alcoolisées,
en parler avant les dommages !

Questionnaire F.A.C.E.

Au cours de l'année écoulée

- A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

Jamais = 0

Une fois par mois ou moins = 1

Deux à quatre fois par mois = 2

Deux à trois fois par semaine = 3

Quatre fois ou plus par semaine = 4

- Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

Un ou deux = 0

Trois ou quatre = 1

Cinq ou six = 2

Sept à neuf = 3

Dix ou plus = 4

Au cours de votre vie

- Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

Pour ces trois dernières questions : non = 0 ; oui = 4

Interprétation des résultats

Hommes

< 5 : risque faible ou nul

5 à 8 : consommation à risque

> 8 : dépendance probable

Femmes

< 4 : risque faible ou nul

4 à 8 : consommation à risque

> 8 : dépendance probable

Le verre standard

Chacun de ces verres contient la même quantité d'alcool pur
environ 10g



La check list

- * Restituer en l'expliquant **le test de repérage**
- * **Expliquer le risque alcool** : toxicité, psycho activité, addictivité, ses modes d'expression sociale, médicale, psychique
- * **Définir le verre standard** (attention aux doses «maison»)
- * **Souligner l'intérêt de la réduction** (s'appuyer sur les risques et les dommages repérés, les souhaits exprimés par la personne)
- * **Proposer des objectifs, laisser le choix** (le sujet décide des actions, des moyens, du calendrier...)
- * **Décrire les méthodes pour réduire** sa consommation
- * **Donner la possibilité d'en reparler lors d'une prochaine consultation** (valorisation pour l'écoute et... la réduction)

Remettre un document écrit

(Guide de l'INPES « Pour faire le point »)

Repères pour une consommation à moindre risque :

Pas plus de :

- 4 verres standard* par occasion
- 3 verres standard* par jour pour les hommes (21 verres / semaine)
- 2 verres standard* par jour pour les femmes (14 verres / semaine)

Au moins :

- 1 jour sans alcool par semaine

Et :

- "0 alcool" dans le cadre de situations à risques (grossesse, allaitement, conduite d'un véhicule/machine, certaines maladies, prises de certains médicaments...)

* En France : un verre standard = 10g d'alcool = dose bar/restaurant
(attention, différent des doses "maison")

Source : Recommandations de l'INPES

avec le soutien de :

