



Mon agenda de consommation

Comment quantifier votre consommation d'alcool ?

- Il faut savoir qu'un demi de bière, un ballon de vin rouge, une dose de whisky ou de pastis, une coupe de champagne, contiennent la même quantité d'alcool pur, même si la taille du verre n'est pas la même : c'est ce qu'on appelle un verre standard.
- Un verre standard contient 10 g d'alcool



Demi
de bière
5° (25 cl)



Flûte de
champagne
12° (10 cl)



Ballon
de vin
12° (10 cl)



Verre
de pastis
45° (3 cl)



Verre de
digestif
40° (3 cl)



Verre de
whisky
40° (3 cl)



Shot de
vodka
40° (3 cl)

Verres standard d'alcool contenus dans une bouteille



Une petite
bouteille de bière
à 5° (25 cl)

1 verre standard



Une canette
de bière
à 5° (33 cl)

1,5 verre standard



Une bouteille
de vin
à 12° (75 cl)

7 verres standard



Une bouteille
de champagne
à 12° (75 cl)

7 verres standard



Une bouteille
de porto
à 20° (75 cl)

12 verres standard



Une bouteille
de digestif
à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille
de whisky
à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille
de vodka
à 40° (70 cl)

22 verres standard



Une bouteille
de pastis
à 45° (70 cl)

25 verres standard

Mes prochains Rendez-vous

Date	Heure

Cet agenda de consommation peut être téléchargé à l'adresse suivante :
www.lundbeck.com/fr/medicaments/selincro

Pourquoi un agenda de consommation ?

- Votre médecin vous a remis cet agenda pour vous aider à suivre votre consommation d'alcool et la prise de votre traitement.
Conservez-le précieusement et reportez le nombre de verres que vous buvez chaque jour et notez si vous avez pris votre traitement ou pas.
- A chaque consultation, rapportez votre agenda de consommation pour pouvoir discuter avec votre médecin de la quantité d'alcool que vous avez bue et de l'évolution de celle-ci.
- Vous pouvez également inscrire sur cet agenda les dates de vos prochains rendez-vous.

Quelques conseils pour vous aider à réduire votre consommation d'alcool

- Annoncez à votre entourage (famille, amis, collègues) que vous avez décidé de réduire votre consommation d'alcool, et demandez-leur de vous soutenir en ne vous encourageant pas à boire lorsqu'ils le font,
- Lorsque vous buvez, alternez entre un verre d'alcool et un verre de boisson non alcoolisée (eau, jus de fruit, soda...),
- Buvez dans un petit verre au lieu d'un grand,
- Posez votre verre entre deux gorgées, et buvez de petites gorgées,
- Rangez vos bouteilles à des endroits où vous ne pouvez pas les voir,
- Mangez quelque chose lorsque vous buvez, mais évitez les aliments salés comme les cacahuètes ou les chips, parce qu'ils donnent soif.