

# L'alcoomètre : un outil pour évaluer et diminuer sa consommation d'alcool

A découvrir sur ce site, [l'Alcoomètre](#) est un module interactif qui permet de mesurer sa consommation d'alcool. D'après une étude(\*) de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), il permet de diminuer sa consommation d'alcool de 3,3 verres par semaine en moyenne.

Réalisée auprès de « buveurs à risque », l'étude de l'Inpes a montré une diminution significative pour les personnes ayant utilisé l'alcoomètre, comparativement à un groupe « de contrôle » qui n'a diminué, lui, « que » de 1,2 verre par semaine.

Personnalisé, l'outil permet à tout consommateur d'alcool adulte de connaître les risques de sa consommation pour sa santé. En cas de risques avérés, l'utilisateur a accès à un programme d'aide personnalisé en ligne qui lui permettra de s'interroger sur ses motivations à boire, sur ses peurs et ses habitudes de consommation.

L'utilisateur peut ensuite se fixer des objectifs réalistes de diminution. Dans son « carnet de consommation » il peut inscrire régulièrement ses progrès ou difficultés. Au fur et à mesure de ses annotations, l'internaute se rend compte de ses progrès grâce à une page « bilan ».

- [L'alcoomètre d'Alcool info service](#)

## Source :

\*[Journées de la prévention et de la santé publique à l'Inpes : présentation de l'Alcoomètre d'Alcool info service, un outil efficace sur Internet](#)