

# Comment trouver de l'aide face aux problèmes liés à l'alcool ?

*Vous vous interrogez sur votre consommation d'alcool ? Vous souhaitez aider un proche ? Voici quelques conseils et ressources utiles pour vous accompagner dans vos démarches :*

- le site [reseaualcool.be](http://reseaualcool.be) de la Société Scientifique de Médecine Générale (SSMG) vous permet grâce à une [carte interactive](#) de trouver des alcoologues dans votre région. Il peut s'agir de médecins généralistes, psychologues, psychiatres, infirmiers ou pharmaciens, tous membres du réseau alcool créé par la SSMG et formés à la consultation en alcoologie.
- ce site offre des éléments de réponse aux questions que vous vous posez en tant que patient ou proche, ainsi qu'une liste des [organismes wallons](#) fournissant des services d'aide et de prévention aux personnes concernées.
- le site [aide-alcool.be](http://aide-alcool.be) est une mine d'informations pour tous ceux qui s'interrogent sur leur propre consommation d'alcool ou sur celle de leur partenaire ou ami. Outre l'évaluation de la consommation et les explications sur les effets d'une consommation excessive sur la santé, il présente deux outils en ligne qui permettent d'accompagner les personnes souhaitant changer leurs habitudes de consommation. L'un est un programme [Selfhelp](#) en ligne pour se prendre en charge de façon autonome sans thérapeute, l'autre est un [accompagnement](#)

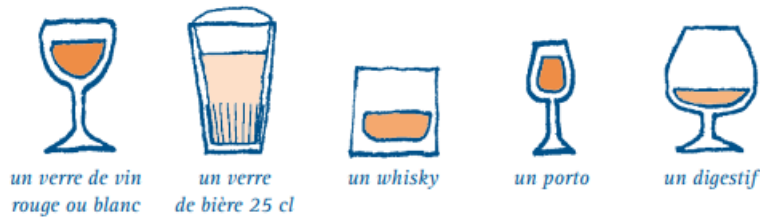
[en ligne](#), gratuit et anonyme, pour 3 mois. Ce dernier donne la possibilité d'être en contact via chat avec un psychologue clinicien pour mieux vous soutenir dans vos efforts.

**Faites le test !** Téléchargez notre [brochure](#) pour évaluer votre consommation d'alcool.

Mais d'abord, un petit rappel : qu'est-ce qu'une unité d'alcool ?

### Tableau des équivalences en verres

*Il y a autant d'alcool pur, 10 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés, c'est-à-dire une unité.*



Pour plus d'informations, consultez le [dossier](#) Alcool publié sur ce site, et les [vidéos](#) traitant de ce sujet.