

ALCOOL : CONNAÎTRE SES LIMITES

Guide pratique
d'évaluation de
sa consommation
d'alcool



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

Remerciements

Le document *Alcool : connaître ses limites – guide pratique d'évaluation de sa consommation d'alcool* a d'abord été conçu et distribué par David Brown, Ph.D., de Pathways Research. Le CCDUS en a obtenu tous les droits et est responsable de la version révisée actuelle. Ce guide est offert gratuitement aux organisations et ne peut être modifié qu'avec une autorisation écrite du titulaire des droits d'auteur et une mention de la source. Si le guide est utilisé dans un autre format, il faut y inclure le présent énoncé.

Le CCDUS vous invite à utiliser cette ressource. À des fins de suivi, si vous aimeriez en imprimer de nombreuses copies à distribuer ou si vous voulez modifier, traduire ou adapter son contenu, veuillez faire une demande écrite à permissions@ccsa.ca.






-  @CCSA.CCDUS
-  @CCSACanada | @CCDUSCanada
-  Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances
-  www.ccsa.ca | www.ccdus.ca
-  Tel./Tél. : 613-235-4048

Table des matières

Première partie : réflexion sur la consommation d'alcool	1
Comptons vos consommations	2
Examinons maintenant votre consommation	4
L'alcool et la santé	8
Réfléchir au changement	12
Fiche personnelle de suivi	17
Notez ce que vous avez appris	18
Deuxième partie : Tirer parti de l'expérience des deux dernières semaines	19
Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Ou pas?	19
Réfléchir au changement	21
Fiche personnelle de suivi	29
Notez ce que vous avez appris	30





**PREMIÈRE
PARTIE**

RÉFLEXION SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL

La consommation d'alcool au-delà du seuil de consommation à faible risque peut avoir de graves conséquences sur plusieurs aspects de votre santé et votre bien-être, même si vous ne devenez jamais dépendant à l'alcool.

Ce petit guide pratique est facile à comprendre et vous permet d'évaluer vos habitudes de consommation d'alcool, en vue de mieux connaître votre niveau de risque.

Si vous décidez ensuite de modifier votre consommation pour abaisser ce risque, vous trouverez dans le guide des étapes à suivre, des conseils et de l'information sur le verre standard qui vous aideront à y parvenir, sur quatre semaines.

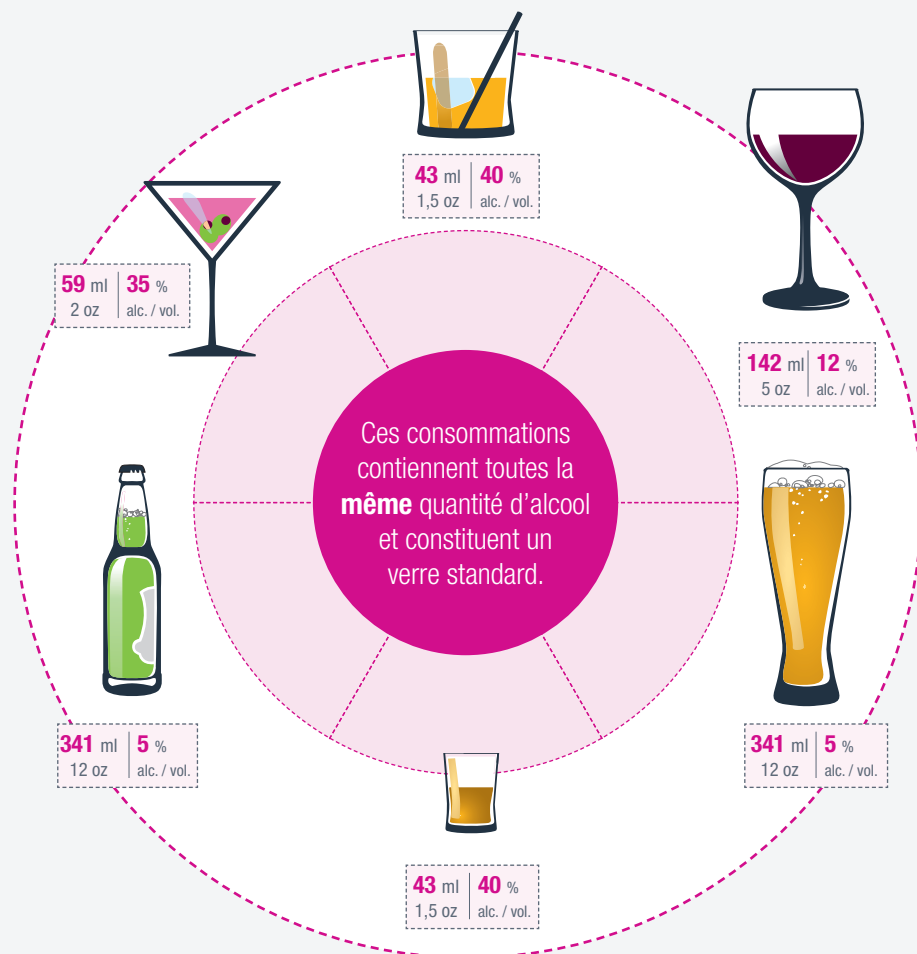
Le guide seul peut vous être utile, mais vous pouvez aussi vous en servir avec l'aide d'un professionnel de la santé.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'une ressource d'aide personnelle, et non d'un outil de détection de problèmes médicaux ni d'une alternative au traitement de troubles médicaux.

Si vous pensez que ce guide ne suffit pas et qu'il vous faut plus d'aide, n'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé.

Comptons vos consommations

Vous pouvez mesurer facilement votre consommation d'alcool en comptant les verres « standards ». Un verre « standard » contient 13,6 g d'alcool, quel que soit le type de boisson. Par exemple, un verre de vin de 142 ml et un verre de bière de 341 ml contiennent environ 13,6 g d'alcool. Ils correspondent donc tous deux à un verre standard.

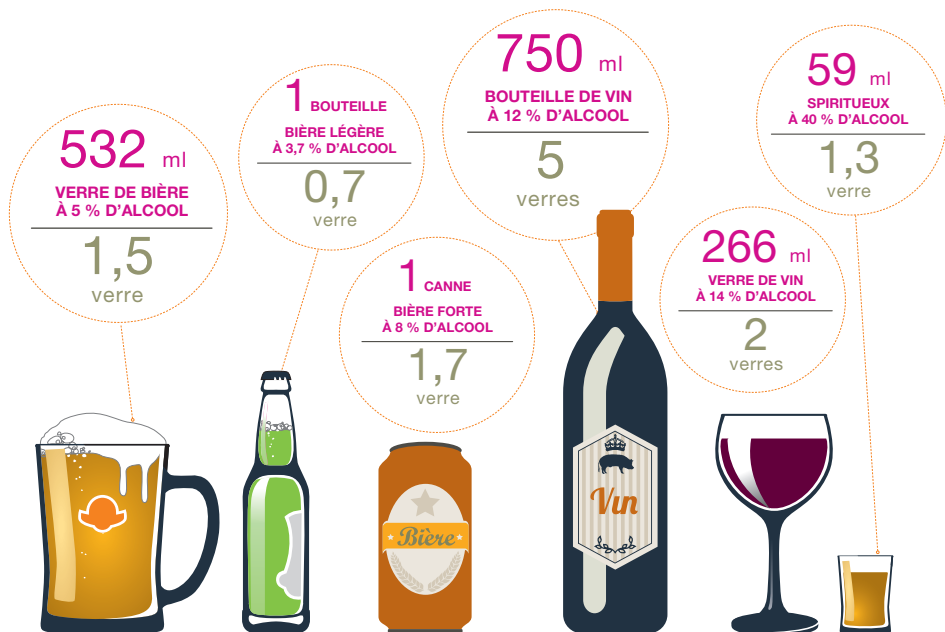


Compter le nombre de verres standards consommés

Le nombre de verres standards dépend de la taille du contenant, du type de boisson et de la teneur en alcool.

Un verre standard correspond à ce qui suit :

341 ml (12 oz)	bouteille de bière à 5 %	environ 130 calories
43 ml (1,5 oz)	verre de spiritueux à 40 %	environ 105 calories + « mixer »
142 ml (5 oz)	verre de vin à 12 %	environ 125 calories



Examinons maintenant votre consommation

PREMIÈRE ÉTAPE

Au cours des 3 derniers mois...

... combien de verres standards avez-vous habituellement bu par semaine?

**Nombre habituel
de verres standards
par semaine**

Homme

Femme

5 ou moins

0

0

6 à 10

0

0

11 à 15

0

1

16 à 20

1

3

21 ou plus

3

3

Veuillez inscrire votre résultat
de la première étape ici

et à la page 5.



DEUXIÈME ÉTAPE

Au cours des 3 derniers mois...

...lesquels des énoncés suivants ont été parfois vrais pour vous? Cochez tous les énoncés qui s'appliquent.

- Vous avez pris plus de 3 verres standards en deux heures
- Vous aviez très envie de prendre un verre
- Votre consommation a eu des répercussions négatives sur vous-même ou sur d'autres
- Certaines choses importantes ont été plus difficiles à faire à cause de votre consommation
- Quelqu'un vous a dit que vous devriez diminuer votre consommation
- Vous avez trouvé difficile de consommer moins

Pour obtenir votre résultat de la deuxième étape, comptez le nombre de cases cochées ci-dessus. Si vous n'avez coché aucune case, votre résultat de la deuxième étape est zéro.

Inscrivez votre résultat de la deuxième étape ici et ci-dessous.

Votre RÉSULTAT GLOBAL

Inscrivez votre résultat de la première étape ici :

 +

Inscrivez votre résultat de la deuxième étape ici :

 =

Additionnez les deux pour obtenir votre **RÉSULTAT GLOBAL**

Interprétation de votre résultat global

Résultat GLOBAL	Risque de méfaits sociaux ou de santé	Recommandation pour les adultes (autres que les femmes enceintes)
0	FAIBLE	Si votre risque est faible , vous êtes moins susceptible d'éprouver des problèmes sociaux ou de santé en raison de vos habitudes actuelles de consommation d'alcool. Ce guide peut vous aider, vous, votre famille et vos amis, à demeurer dans cette catégorie à faible risque.
1 à 2	MARGINAL	Si votre risque est marginal , il se peut que vous ayez des problèmes sociaux ou de santé dans un proche avenir, à moins de réduire votre consommation d'alcool. Ce guide peut vous aider à mieux prendre en charge votre consommation d'alcool.
3 à 4	MOYEN	Si votre risque est moyen , il est probable que certains méfaits sociaux ou de santé se manifestent en raison de votre consommation d'alcool. Il se peut aussi que vous rencontriez d'autres problèmes dans un proche avenir. Ce guide est conçu pour vous aider à modifier votre consommation afin d'abaisser ce risque.
5 à 9	ÉLEVÉ	Si votre risque est élevé , il est probable que votre consommation d'alcool vous cause des méfaits sociaux ou de santé assez graves. De plus, vous risquez fort de développer un trouble lié à l'usage d'alcool. Par conséquent, il vous serait encore plus difficile d'éviter de graves méfaits sociaux et de santé à l'avenir. Nous vous recommandons fortement de consulter immédiatement un professionnel de la santé ou du traitement de la dépendance en vue d'obtenir des conseils et du soutien. Ce professionnel comprendra votre situation et vous dirigera vers l'aide dont vous avez besoin (p. ex. médicaments contre l'état de manque, désintox et counseling). Utilisez ce guide pour rester concentré sur les changements à apporter et rester motivé.

Qu'est-ce qu'une consommation d'alcool à risque?

La plupart des personnes dont la consommation d'alcool pourrait gravement compromettre la santé ne sont PAS dépendantes à l'alcool.

La consommation d'alcool augmente considérablement le risque de blessures consécutives à un accident ou à la violence, et d'intoxication alcoolique, lorsqu'un homme ou une femme consomme plus de quelques verres en deux heures.

La consommation d'alcool risque aussi d'engendrer ou d'aggraver des maladies chroniques lorsqu'une femme consomme plus de 10 verres par semaine et un homme, plus de 15 verres par semaine.

Parmi ces maladies chroniques figurent le diabète, le cancer, l'hypertension et l'AVC. Une consommation supérieure à ces limites hebdomadaires augmente le risque de troubles d'apprentissage et de mémoire, de dépression et d'anxiété, de même que de problèmes professionnels ou familiaux.

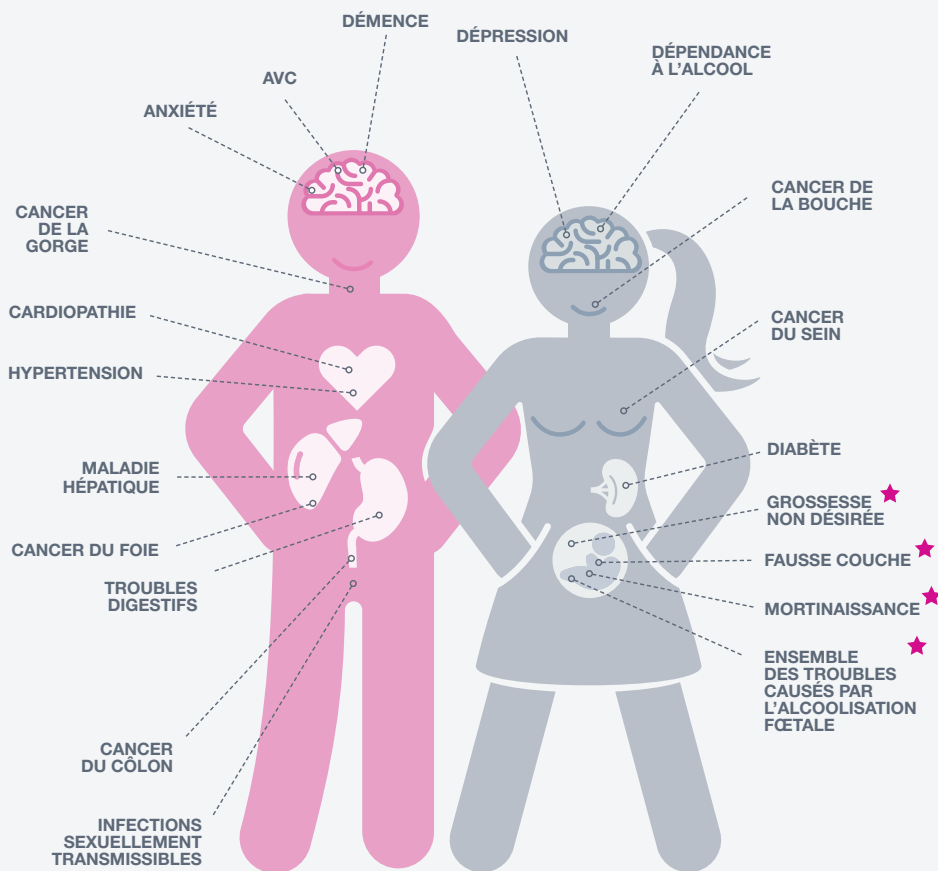
N'oubliez pas!

Si une personne prend du cannabis, d'autres drogues ou des médicaments, l'alcool peut provoquer de dangereuses réactions ou empêcher les médicaments d'agir.

Pour une femme enceinte, qui tente de le devenir ou qui allaite, toute consommation d'alcool peut menacer la santé future de son enfant.

Il est dangereux pour toute personne en rétablissement d'un trouble lié à l'usage d'alcool de recommencer à boire, peu importe la quantité.

L'alcool et la santé



★ Pour une femme enceinte ou qui tente de le devenir

Pour en savoir plus sur l'alcool et la santé, voir les documents *Le cancer et l'alcool* (Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2014) et *Les femmes et l'alcool* (Centre canadien de lutte contre les toxicomanies, 2014) sur le www.ccdus.ca.

DIRECTIVES DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE DU CANADA

► VOS LIMITES

Diminuez les risques à long terme pour votre santé en respectant les limites suivantes :

- 10 verres par semaine pour les femmes – au plus 2 verres par jour, la plupart des jours de la semaine
- 15 verres par semaine pour les hommes – au plus 3 verres par jour, la plupart des jours de la semaine

Chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool pour ne pas développer une habitude.

► OCCASIONS SPÉCIALES

Diminuez vos risques de blessures et de méfaits en ne buvant pas plus de 3 verres (femmes) et de 4 verres (hommes) en une même occasion.

Prévoyez boire dans un milieu sûr et respectez la limite hebdomadaire décrite dans **Vos limites**.

► LIMITE ZÉRO

Évitez de boire lorsque vous :

- utilisez un véhicule, une machine ou un outil
- prenez un médicament ou d'autres substances qui interagissent avec l'alcool
- faites une activité physique dangereuse
- vivez avec une maladie physique ou mentale
- avez une dépendance à l'alcool
- êtes enceinte ou prévoyez le devenir
- êtes responsable de la sécurité d'autres personnes
- devez prendre d'importantes décisions

► ENCEINTE? VAUT MIEUX S'ABSTENIR

Si vous êtes enceinte ou prévoyez le devenir, ou avant d'allaiter, le choix le plus sûr est de ne pas boire d'alcool.

► RETARDER VOTRE CONSOMMATION

L'alcool peut nuire au développement du cerveau et du corps. Les adolescents devraient parler de l'alcool avec leurs parents. S'ils choisissent de boire, ils devraient le faire sous la supervision parentale, sans jamais prendre plus d'un ou deux verres par occasion et jamais plus d'une ou deux fois par semaine. Ils devraient être prévoyants et respecter les lois locales concernant l'alcool.

De la fin de l'adolescence à 24 ans, les jeunes ne devraient jamais dépasser les limites quotidiennes et hebdomadaires décrites dans **Vos limites**.

DIRECTIVES DE CONSOMMATION D'ALCOOL À FAIBLE RISQUE du Canada

Boire de l'alcool est un choix personnel. Si vous choisissez de boire, ces directives vous aident à décider où, quand, comment et pourquoi le faire.



Une consommation à faible risque aide à promouvoir une culture de modération.

Une consommation à faible risque appuie des modes de vie sains.

Ces directives sont disponibles au CCDUS.CA

Voyons ce qui vous plaît et vous déplaît dans la consommation d'alcool

Qu'est-ce qui vous **PLAÎT** dans le fait de consommer de l'alcool?

1.

2.

En quoi la consommation d'alcool vous a-t-elle été **UTILE**?

1.

2.

Qu'est-ce qui vous **DÉPLAÎT** dans le fait de consommer de l'alcool?

1.

2.

En quoi la consommation d'alcool vous a-t-elle **NUI** ou **CAUSÉ DES PROBLÈMES**?

1.

2.

Opter pour le changement

Quelles raisons pourraient vous motiver à vouloir modifier votre consommation d'alcool?

- Ne plus avoir la gueule de bois
- Prévenir les maladies chroniques
- Perdre du poids
- Avoir des relations plus saines
- Être en meilleure santé
- Dépenser moins d'argent
- Prévenir les blessures
- Mieux fonctionner au travail ou à l'école
- Autre :

.....

.....

.....

Qu'est-ce qui vous empêche de réduire votre consommation d'alcool?

.....

.....

.....

.....

.....

Réfléchir au changement

Nous avons parlé de ce qui vous plaît et vous déplaît dans la consommation d'alcool.

Nous avons aussi abordé les problèmes de santé et autres qui peuvent survenir lorsque la consommation d'alcool dépasse un niveau de risque faible.

Dans quelle mesure est-il **important** pour vous de réduire votre consommation d'alcool?

0

1

2

3

4

5

Pas très important

Très important

Dans quelle mesure êtes-vous **prêt** à commencer à réduire votre consommation d'alcool?

0

1

2

3

4

5

Pas vraiment prêt

Très prêt



Le choix vous appartient!

Toute une panoplie d'options s'offre à vous.

Par exemple, vous pouvez...

- Option 1** — Arrêter complètement de boire
- Option 2** — Arrêter de boire pendant un mois
- Option 3** — Moins boire
- Option 4** — Boire en suivant les Directives de consommation d'alcool à faible risque
- Option 5** — Continuer de boire comme vous le faites actuellement

Laquelle de ces options semble la meilleure pour vous?

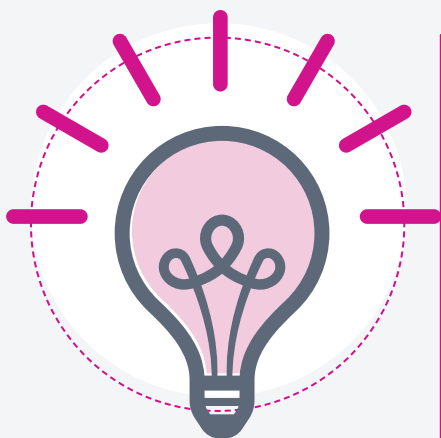
Inscrivez votre choix ci-dessous et au haut de la page 19.

Si vous songez à moins boire (option 3), indiquez dans quelle proportion (p. ex. consommer 1 ou 2 verres de moins par jour; s'abstenir de consommer 1 ou 2 jours par semaine; remplacer les cocktails représentant plusieurs verres standards par de la bière ou des coolers)

Je vais...

1.
2.
3.

Conseils pour diminuer sa consommation d'alcool



PLANIFIER

Si certaines personnes ou certains endroits vous incitent à consommer plus que vous ne le souhaitez, évitez-les. Si vous avez de la difficulté à ne pas boire chez vous, ne gardez pas d'alcool à la maison. Lorsqu'une envie de consommer vous prend, dites-vous qu'elle finira par passer. N'oubliez pas les raisons pour lesquelles vous vouliez changer et concentrez-vous sur des façons plus saines de passer le temps.



S'AMUSER

Occupez votre temps libre avec des passe-temps et des personnes positives qui améliorent votre santé et votre bien-être. Trouvez de meilleures façons d'être à l'aise dans vos activités sociales, de gérer votre humeur et de faire face à vos problèmes. Participez à une activité qui n'implique aucune consommation d'alcool.



MANGER

Lorsque vous buvez, ne le faites pas l'estomac vide. Mangez quelque chose pour que votre organisme absorbe l'alcool plus lentement.

Tout en mangeant sainement, n'oubliez pas qu'un des effets secondaires de l'alcool est le gain de poids. Un seul verre de vin de 142 ml contient 125 calories et une bouteille de bière de 341 ml, environ 130.



PRENDRE SON TEMPS

Si vous buvez, ne consommez pas plus d'un verre standard par heure. Pour chaque verre d'alcool, buvez une boisson non alcoolisée.

N'oubliez pas!



1

Au cours des deux prochaines semaines, notez à quelle fréquence vous buvez et en quelles quantités à l'aide de la fiche de suivi à la page suivante.

2

Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3

Régalez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.

4

Acceptez l'aide de votre médecin, d'une infirmière, d'un ami ou de quiconque en qui vous avez confiance.



Fiche personnelle de suivi

Notez combien de verres « standards » (p. 2-3) vous buvez au cours des deux prochaines semaines.



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	SEMAINE 1			DATE :			



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	SEMAINE 2			DATE :			

Notez ce que vous avez appris

À mesure que vous travaillez à modifier vos habitudes de consommation, notez ci-dessous ce que vous apprenez.

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-être?

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur vos relations avec les autres?

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à moins boire à l'avenir?

FIN DE LA PREMIÈRE PARTIE

TIRER PARTI DE L'EXPÉRIENCE DES DEUX DERNIÈRES SEMAINES

Dans la première partie (page 13), vous avez écrit que vous changeriez votre consommation de la façon suivante :

Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Ou pas?

Que vous ayez pu apporter les changements prévus ou non, il se peut que vous ayez connu des situations difficiles.

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles n'ont pas fonctionné aussi bien que vous l'auriez voulu?

Parmi les mesures prises pour réduire votre consommation d'alcool, lesquelles ont bien fonctionné pour vous?

Quels facteurs ont rendu difficile la réduction de votre consommation?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Fêtes | <input type="checkbox"/> Frustration |
| <input type="checkbox"/> Fins de semaine | <input type="checkbox"/> Ennui |
| <input type="checkbox"/> Amis | <input type="checkbox"/> Dépression |
| <input type="checkbox"/> Famille | <input type="checkbox"/> Solitude |
| <input type="checkbox"/> Célébrations | <input type="checkbox"/> Nervosité |
| <input type="checkbox"/> Moments heureux | <input type="checkbox"/> Colère |
| <input type="checkbox"/> Repas | <input type="checkbox"/> Stress au travail |
| <input type="checkbox"/> Usage de cannabis | <input type="checkbox"/> Disputes |
| <input type="checkbox"/> Usage de tabac | |

.....

.....

.....

.....

.....

Réfléchir au changement

Dans quelle mesure avez-vous réussi à réduire votre consommation jusqu'à présent?

0

1

2

3

4

5

Moins que prévu

Autant que prévu

Plus que prévu

Est-ce **important** pour vous de continuer à diminuer votre consommation d'alcool?

0

1

2

3

4

5

Pas très important

Très important

Êtes-vous **prêt** à continuer à diminuer votre consommation d'alcool?

0

1

2

3

4

5

Pas vraiment prêt

Très prêt

Que voulez-vous changer MAINTENANT dans votre consommation d'alcool?

- Je veux poursuivre les mêmes objectifs qu'avant
- Je veux maintenir les changements que j'ai réussi à apporter
- Je veux...

Que pourriez-vous faire maintenant pour vous aider à atteindre ces objectifs? Par exemple, pouvez-vous vous inspirer de ce que vous avez écrit à la page 18?

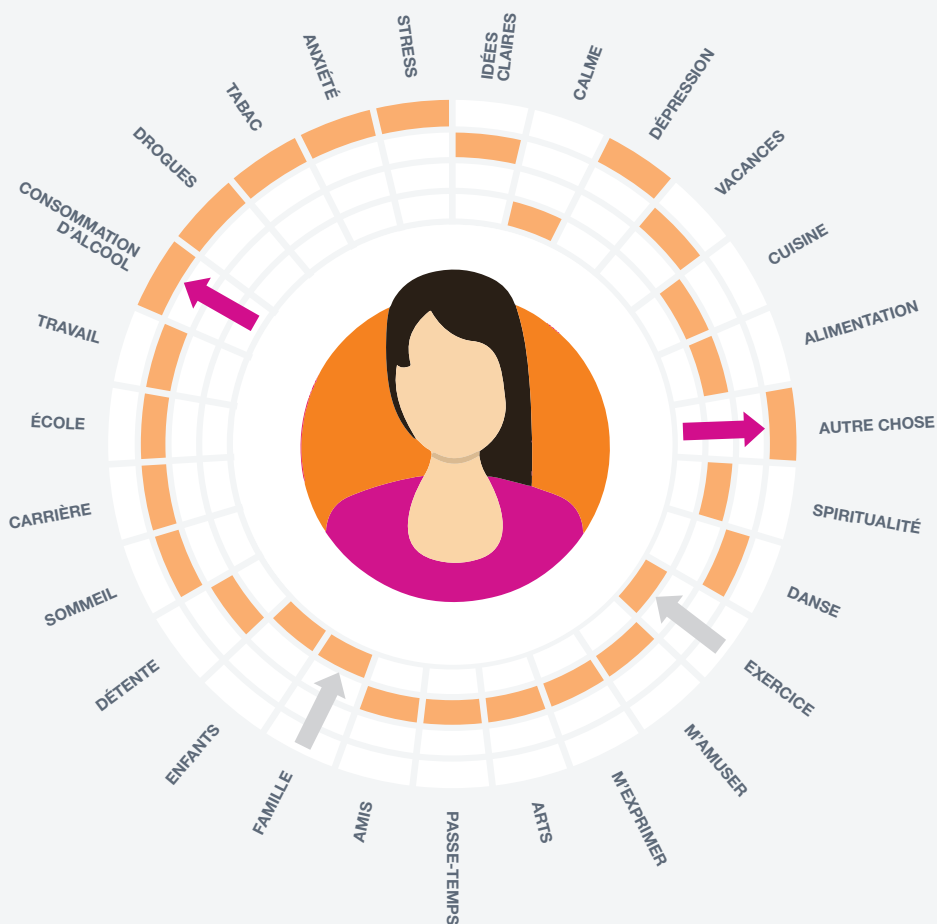
C'est difficile de changer.

Ça prend du temps et ça peut aller lentement au début.

C'est correct.

Perspective GLOBALE

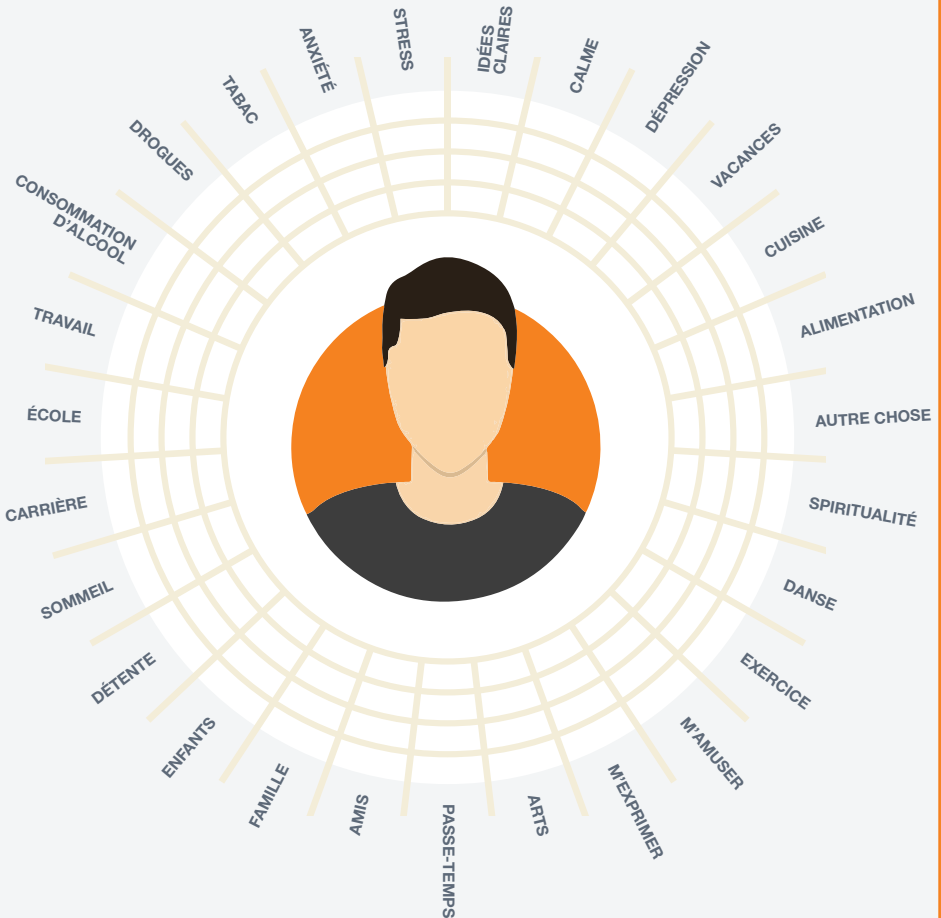
Il sera plus facile d'agir sur votre consommation d'alcool si vous placez ce changement dans le contexte d'un mode de vie sain global. Examinez l'exemple qui suit et reproduisez-le pour votre cas à la page suivante. Cette personne souhaite que certaines choses ne soient plus au cœur de sa vie, comme la colère et la consommation d'alcool. Elle veut aussi en rapprocher d'autres du cœur de sa vie, comme la famille et l'exercice.



Qu'est-ce qui est important pour vous?

Noircissez les cases correspondant à ce que vous aimeriez rapprocher du cœur de votre vie.

Noircissez les cases correspondant à ce que vous aimeriez éloigner du cœur de votre vie. Gardez cette perspective GLOBALE à l'esprit dans vos tentatives de réduire votre consommation d'alcool.



Se préparer à dire « non merci »

Si vous vous préparez à résister facilement à la pression exercée par les autres, ce sera plus facile de rester sur la bonne voie. Voici quelques bonnes réponses :

- « Non merci, je conduis. »
- « Non merci, je viens de finir un verre. »
- « Non merci, je préfère attendre quelques minutes. »
- « Non merci, je suis au régime. »
- « J'ai un examen demain pour lequel je veux être en forme. »
- « J'ai un match important demain pour lequel je veux être en forme. »
- « J'ai dit à ma famille que je boirais moins. »

Réfléchissez à ce que vous direz quand on vous offrira un verre.

Quand on m'offrira un verre, je répondrai :

Se récompenser

C'est plus encourageant de faire de grands changements si une récompense y est rattachée. En consommant moins, vous gagnez du temps et de l'argent que vous pouvez consacrer à autre chose.

Par exemple, vous pouvez passer plus de temps entre amis ou en famille, faire de l'exercice, essayer un nouveau sport ou une nouvelle activité ou alors aller à un concert ou au cinéma.

Combien d'**heures** par semaine aviez-vous l'habitude de passer à vous procurer et à consommer de l'alcool avant de diminuer votre consommation?

HEURES

Que ferez-vous du **temps** que vous économisez maintenant en consommant moins?

Combien de **dollars** par semaine aviez-vous l'habitude de dépenser en alcool avant de diminuer votre consommation?

DOLLARS

Que ferez-vous de l'**argent** que vous économisez maintenant en consommant moins?

Faire de nouvelles connaissances

N'oubliez pas que des personnes et des groupes peuvent vous aider pendant que vous changez vos habitudes de consommation. Songez à passer plus de temps avec les personnes qui se soucient de votre santé et de votre bien-être.

Personnes ou groupes qui peuvent vous aider :



Qu'est-ce qui est important pour vous?



1

Au cours des deux prochaines semaines, notez à quelle fréquence vous buvez et en quelles quantités à l'aide de la fiche de suivi à la page suivante.

2

Notez les répercussions de votre consommation sur votre humeur et vos relations.

3

Régalez ce qui peut nuire au changement que vous voulez apporter.

4

Acceptez l'aide d'un professionnel de la santé (p. ex. médecin, infirmière), d'un ami ou de quiconque en qui vous avez confiance.



Fiche personnelle de suivi

Faites un suivi du nombre de verres standards que vous buvez pendant deux **autres** semaines.



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 3			DATE :			



BIÈRE / COOLER (341 ML)



VIN / LIQUEUR (142 ML)



COCKTAILS / SPIRITUEUX (43 ML)

TOTAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 4			DATE :			

Notez ce que vous avez appris

À mesure que vous travaillez à modifier vos habitudes de consommation, notez ci-dessous ce que vous apprenez.

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur votre humeur et votre sentiment de bien-être?

Quelle incidence le fait de diminuer votre consommation d'alcool a-t-il eue sur vos relations avec les autres?

Qu'avez-vous appris qui pourra vous aider à moins boire à l'avenir?

FIN DE LA DEUXIÈME PARTIE

Aller de l'avant

Vous voilà à la fin du guide pratique, mais vous pouvez poursuivre la réalisation de vos objectifs. Mettez à profit les changements que vous êtes parvenu à adopter.

Revenez en arrière et répondez à nouveau aux questions, à partir de la page 4. Cette fois, faites-le en songeant au dernier mois. En procédant ainsi tous les mois, vous pourrez confirmer votre progression.

Si vous avez l'impression de ne pas avoir abaissé votre niveau de risque autant que vous le vouliez, songez à suivre le guide encore une fois, tout en demandant conseil à votre professionnel de la santé.

L'important, c'est d'être bien, de faire des choix santé et d'obtenir de l'aide au besoin.

Vous pouvez y arriver!



Pour en savoir plus

Si vous n'avez pu changer vos habitudes de consommation – parce que l'envie de boire était trop forte ou que vous n'arriviez pas à arrêter après 1 ou 2 verres – parlez-en à votre médecin qui pourra vous prescrire des médicaments ou vous proposer des façons de résister quand la tentation est trop forte.

Directives de consommation d'alcool à faible risque

www.ccdus.ca

Rethink Your Drinking

<http://www.rethinkyourdrinking.ca/fr/>

Appli DrinkControl

<https://apps.apple.com/us/app/mydrinkcontrol/id970428008?l=fr&ls=1-app>



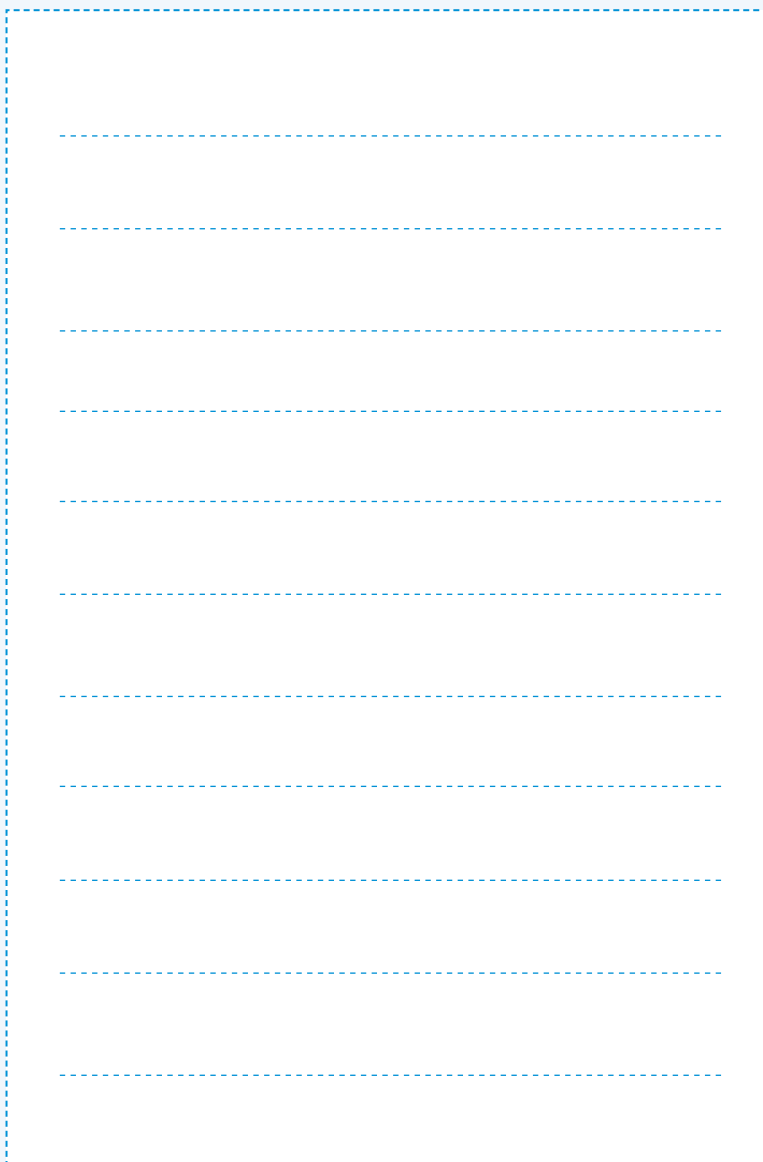
Notes

A large dashed rectangular box containing ten horizontal dashed lines, intended for writing notes.

Notes

A large dashed rectangular box containing ten horizontal dashed lines, intended for taking notes.

Notes



A large dashed rectangular box containing ten horizontal dashed lines, intended for writing notes.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances