

AUDIT

Madame, Monsieur,

Ce questionnaire permet d'évaluer par vous-même votre consommation d'alcool. Merci de le remplir en cochant **une réponse par ligne**. Si vous ne prenez jamais d'alcool, ne répondez qu'à la première question.

Pour votre information, nous vous rappelons que tous les verres ci-dessous contiennent la même quantité d'alcool pur et sont définis comme « un verre standard » dans ce questionnaire.

Mais attention : une canette de 50 cl d'une bière forte (8°6 ou 10°) contient l'équivalent de 4 verres standard et une bouteille de vin contient 8 verres standard.

Un verre standard représente une de ces boissons :



7 cl d'apéritif
à 18°



2,5 cl de digestif
à 45°



10 cl de
champagne à 12°



25 cl de cidre
« sec » à 5°



2,5 cl de whisky
à 45°



2,5 cl de pastis
à 45°



25 cl de bière
à 5°



10 cl de vin
rouge ou blanc à 12°

					Score
1 A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?					
Jamais <input type="checkbox"/> 0	1 fois par mois ou moins <input type="checkbox"/> 1	2 à 4 fois par mois <input type="checkbox"/> 2	2 à 3 fois par semaine <input type="checkbox"/> 3	4 fois ou plus par semaine <input type="checkbox"/> 4	
2 Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?					
Un ou deux <input type="checkbox"/> 0	trois ou quatre <input type="checkbox"/> 1	cinq ou six <input type="checkbox"/> 2	sept à neuf <input type="checkbox"/> 3	dix ou plus <input type="checkbox"/> 4	
3 Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?					
Jamais <input type="checkbox"/> 0	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> 1	une fois par mois <input type="checkbox"/> 2	une fois par semaine <input type="checkbox"/> 3	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> 4	
4 Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?					
Jamais <input type="checkbox"/> 0	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> 1	une fois par mois <input type="checkbox"/> 2	une fois par semaine <input type="checkbox"/> 3	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> 4	
5 Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ?					
Jamais <input type="checkbox"/> 0	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> 1	une fois par mois <input type="checkbox"/> 2	une fois par semaine <input type="checkbox"/> 3	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> 4	
6 Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?					
Jamais <input type="checkbox"/> 0	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> 1	une fois par mois <input type="checkbox"/> 2	une fois par semaine <input type="checkbox"/> 3	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> 4	
7 Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?					
Jamais <input type="checkbox"/> 0	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> 1	une fois par mois <input type="checkbox"/> 2	une fois par semaine <input type="checkbox"/> 3	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> 4	
8 Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?					
Jamais <input type="checkbox"/> 0	moins d'une fois par mois <input type="checkbox"/> 1	une fois par mois <input type="checkbox"/> 2	une fois par semaine <input type="checkbox"/> 3	chaque jour ou presque <input type="checkbox"/> 4	
9 Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?					
Non <input type="checkbox"/> 0	oui, mais pas dans les 12 derniers mois <input type="checkbox"/> 2		oui, au cours des 12 derniers mois <input type="checkbox"/> 4		
10 Est-ce qu'un ami, un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?					
Non <input type="checkbox"/> 0	oui, mais pas dans les 12 derniers mois <input type="checkbox"/> 2		oui, au cours des 12 derniers mois <input type="checkbox"/> 4		
TOTAL					

Photocopier autant que nécessaire.

Mode d'emploi : calculez votre score

Date : / /

- ⊗ Moins de 6 pour une femme et moins de 7 pour un homme correspondent à un risque « faible » ou à un risque « anodin ».
- ⊗ Entre 6 et 12 pour une femme et 7 et 12 pour un homme, on est en présence d'une consommation à risque ou à problème.
- ⊗ Au-delà de 13, pour un sexe comme pour l'autre, l'alcoolodépendance peut être soupçonnée.