

Questionnaire **AUDIT**:

en 10 questions,
évaluez par vous-même
le risque lié à votre
consommation d'alcool

*un verre standard, ou une unité d'alcool
correspond à :*



*Premix
à 5° - 25 cl*

=



*Bière
à 5° - 25 cl*

=



*Champagne
à 12° - 10 cl*

=



*Vin
à 12° - 10 cl*

=



*Pastis
à 45° - 2.5 cl*

=



*Whisky
à 45° - 2.5 cl*

=



*Vodka
à 45° - 2.5 cl*

Le questionnaire AUDIT a été créé par l'Organisation Mondiale de la Santé pour tous les adultes de plus de 18 ans. Répondez à chaque question en choisissant la réponse la plus proche de la réalité

QUESTIONS	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points	SCORE
A quelle fréquence consommez-vous de l'alcool?	jamais	1 fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	
Combien de verres standard d'alcool consommez vous un jour typique ou vous buvez?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
A quelle fréquence buvez-vous 6 verres standard ou plus en une même occasion?	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé?	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence le fait d'avoir bu de l'alcool vous a-t-il empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous?	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	

QUESTIONS	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points	SCORE
Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence après une période de forte consommation avez-vous du boire de l'alcool dès le matin pour vous sentir en forme?	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu?	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu?	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu?	non		oui mais pas au cours de l'année écoulée		oui au cours de l'année écoulée	
Est-ce qu'un ami, un médecin ou autre soignant s'est déjà inquiété de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la réduire?			oui mais pas au cours de l'année écoulée		oui au cours de l'année écoulée	

Calculez votre niveau de risque en additionnant les scores de chaque ligne



VOS RÉPONSES AU QUESTIONNAIRE AUDIT

- **De 0 à 5 pour une femme ou de 0 à 6 pour un homme**

Votre consommation d'alcool ne devrait pas provoquer de risque pour votre santé

- **De 6 à 12 pour une femme ou de 7 à 12 pour un homme**

Votre consommation d'alcool comporte vraisemblablement des risques pour votre santé, même si actuellement vous ne souffrez de rien

- **Au delà de 12**

Il est possible que vous soyez dépendant de l'alcool. Cette dépendance peut être psychologique si vous ressentez un besoin de consommer malgré les inconvénients de cette consommation et/ou physique si la diminution ou l'arrêt de votre consommation entraîne des signes de "manque".

RESSOURCES ET RECOMMANDATIONS

LES RESSOURCES

Pour faire le point sur votre consommation d'alcool, vous pouvez vous adresser :

- à **votre médecin traitant**, ou **autre professionnel de santé** (infirmier.e, pharmacien.ne, sage-femme,...)
- à la **Consultation Jeune Consommateur**, qui propose des consultations gratuites à Pont-l'Abbé et Pouldreuzic pour les jeunes de 12 à 25 ans et leur entourage. Tel : 06.78.71.23.05
- au **CSAPA**, qui accueille, informe et accompagne toute personne souffrant d'addiction et son entourage, avec des consultations gratuites sur Pont-l'Abbé. Tel : 02.98.64.89.60
- au service **Alcool Info Service**, au 0 980 980 930, pour des appels anonymes et non surtaxés 7j/7

Pour en savoir plus sur les ressources du territoire : www.cptspaysbigouden.fr

LES RECOMMANDATIONS

si vous consommez de l'alcool, pour limiter les risques pour votre santé

- Ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine et pas plus de 2 verres par jour
- avoir des jours dans la semaine sans consommation

Pour chaque occasion de consommation :

- réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez à chaque occasion
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- éviter les lieux et les activités à risque
- s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité