

# 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**

<b>QUESTIONS</b>	<b>0 point</b>	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>	<b>4 points</b>	<b>SCORE</b>
<b>A quelle fréquence consommez-vous de l'alcool?</b>	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	
<b>Combien de verres standard d'alcool consommez vous un jour typique ou vous buvez?</b>	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
<b>A quelle fréquence buvez-vous 6 verres standard ou plus en une même occasion?</b>	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
<b>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?</b>	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
<b>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?</b>	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
<b>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?</b>	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
<b>Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu?</b>	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
<b>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?</b>	jamais	moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	tous les jours ou presque	
<b>Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu?</b>	non		oui mais pas au cours de l'année écoulée		oui au cours de l'année écoulée	
<b>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?</b>			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](http://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