

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% 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 :



**1/ A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?**

jamais  1 fois par mois  2 à 4 fois  2 à 3 fois  4 fois ou plus   
ou moins par mois par semaine par semaine

**2/ Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?**

un ou deux  trois ou quatre  cinq ou six  sept à neuf  dix ou plus

**3/ Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?**

jamais  moins d'une fois  une fois par mois  une fois par  chaque jour   
par mois semaine ou presque

**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  moins d'une fois  une fois par mois  une fois par  chaque jour   
par mois semaine ou presque

**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  moins d'une fois  une fois par mois  une fois par  chaque jour   
par mois semaine ou presque

**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  moins d'une fois  une fois par mois  une fois par  chaque jour   
par mois semaine ou presque

**7/ Dans les douze derniers mois, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?**

jamais  moins d'une fois  une fois par mois  une fois par  chaque jour   
par mois semaine ou presque

**8/ Dans les douze derniers mois, 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'une fois  une fois par mois  une fois par  chaque jour   
par mois semaine ou presque

**9/ Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?**

non  oui mais pas dans les douze derniers mois  oui au cours des 12 derniers mois

**10/ Est-ce qu'un ami ou 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  oui mais pas dans les douze derniers mois  oui au cours des 12 derniers mois

DATE : \_\_/\_\_/\_\_

SCORE\* :

\* Si votre score atteint ou dépasse 6, pour une femme, ou 7, pour un homme, nous vous recommandons de consulter votre médecin pour discuter du risque éventuel que votre consommation d'alcool peut représenter pour vous. Vous pouvez, pour en savoir plus, consulter le livret de l'INPES "Pour faire le point sur votre consommation d'alcool". Les informations que nous vous donnons ne tiennent pas compte de toutes les situations particulières (âge, maladie, traitement, grossesse, poste de travail, par exemple). C'est pourquoi une discussion avec votre médecin généraliste, votre médecin du travail ou tout autre professionnel de santé peut vous permettre d'estimer votre niveau de risque de façon plus adaptée à votre situation personnelle.