



## ÉVALUEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

Ce questionnaire vous invite à **évaluer votre rapport à l'alcool** en toute simplicité. Prenez quelques minutes pour répondre aux questions et mieux comprendre votre **niveau de dépendance** ou vos **habitudes de consommation**.



### QUESTIONNAIRE

Reportez le chiffre correspondant à votre réponse dans la colonne « votre résultat ».

	0	1	2	3	4	VOTRE RÉSULTAT
À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?	Jamais	< 1 fois/ mois	2 à 4 fois/ mois	2 à 3 fois/ semaine	> 4 fois/ semaine	
Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	10 ou plus	
Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?	NON				OUI	
Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?	NON				OUI	
Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?	NON				OUI	
					TOTAL	

**INTERPRÉTEZ VOTRE RÉSULTAT**

## INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS



- Pour les femmes, un résultat supérieur ou égal à 4 indique une consommation dangereuse.
- Pour les hommes, c'est un résultat supérieur ou égal à 5.
- Un résultat supérieur ou égal à 9 indique, pour les femmes ou les hommes, une possible dépendance.
- Entre ces deux seuils, « une intervention brève » (conseil structuré de réduction de la consommation) est indiquée.

1 verre d'alcool standard = 10 g



## OUI À LA PRÉVENTION SANS MODÉRATION !



RELEVEZ LE DÉFI DU DRY JANUARY :  
PROFITEZ DES CONSEILS DE NOS EXPERTS  
POUR UNE PAUSE SANS ALCOOL  
QUI FAIT DU BIEN À TOUS !

