

Alcool : faire le point sur sa consommation...

Je fais le test !

Au cours des 12 derniers mois...

À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais : **0**
- 1x par mois ou moins : **1**
- 2 à 4x par mois : **2**
- 2 à 3x par semaine : **3**
- 4x ou plus par semaine : **4**

Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée habituelle ?

- 1 ou 2 : **0**
- 3 ou 4 : **1**
- 5 ou 6 : **2**
- 7 à 9 : **3**
- 10 ou plus : **4**

Au cours de toute votre vie...

Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

Oui : **4** - Non : **0**

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin ?

Oui : **4** - Non : **0**

Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

Oui : **4** - Non : **0**

SCORE

♂ **Hommes** : - de 5 : risque faible ou nul
de 5 à 8 : consommation excessive
+ de 8 : risque de dépendance

♀ **Femmes** : - de 4 : risque faible ou nul
de 4 à 8 : consommation excessive
+ de 8 : risque de dépendance

