

# AUDIT

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

Le **questionnaire AUDIT** a été créé par **l'Organisation Mondiale de la Santé** pour les adultes de plus de 18 ans.

Répondez à chaque question en choisissant la réponse la plus proche de la réalité.

QUESTIONS	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	Score
1. A quelle fréquence consommez-vous de l'alcool ?	Jamais	Une fois par mois au moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	
2. Combien de verres d'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
3. A quelle fréquence buvez-vous 6 verres ou plus à une même occasion ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
4. Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable d'arrêter de boire après avoir commencé ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
5. 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 est normalement attendu de vous ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
6. Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	
7. Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous eu un sentiment de regret ou de culpabilité après avoir bu ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	Une fois par mois	Une fois par semaine	Tous les jours ou presque	

# AUDIT

QUESTIONS	0 pt	1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	Score
8. Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui c'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?	Jamais	Moins d'une fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
9. 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	
10. Est-ce qu'un ami, un soignant s'est déjà inquiété de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la réduire ?	Non		Oui mais pas au cours de l'année écoulée		Oui au cours de l'année écoulée	
						TOTAL

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

## Vos réponses au questionnaire Audit

**DE 0 À 5 POUR UNE FEMME  
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  
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, POUR UN HOMME OU UNE FEMME**

—  
Il est possible que vous soyiez 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».

N'hésitez pas à en parler à une personne de confiance (ex : un proche, un professionnel de santé...)

**Retrouvez les ressources du territoire**

**CONTACTEZ-NOUS :**  
**contact@cpts-deradearia.fr / 07 88 06 56 62**

