

# NOS CONSEILS EN MANAGEMENT DES RISQUES

## S'INTERROGER SUR SA CONSOMMATION D'ALCOOL

Pour faire suite à la fiche COVID n°9, vous trouverez ci-dessous un questionnaire pour s'évaluer sur sa consommation d'alcool. Le questionnaire AUDIT (Alcohol use disorders test) a été créé par l'OMS et permet de détecter si une personne présente un risque d'addiction à l'alcool. Ce questionnaire ne peut se suffire à lui-même. Il ne remplace pas une consultation avec un médecin.

Questions	0	1	2	3	4	Score
1. À quelle fréquence consommez-vous de l'alcool ?	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	
2. Combien de verre(s) 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. À quelle fréquence buvez-vous six verres ou plus en une même occasion ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
4. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous constaté que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire une fois que vous aviez commencé ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 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 était normalement attendu de vous ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 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'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
7. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou des remords après avoir bu ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
8. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous rappeler ce qui s'était passé la soirée précédente parce que vous aviez bu ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque	
9. Vous êtes-vous blessé(e) ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?	Jamais		Oui, mais pas au cours de l'année écoulée		Oui, au cours de l'année	
10. Un parent, un ami, un médecin ou autre soignant s'est-il inquiété de votre consommation d'alcool ou a-t-il suggéré que vous la réduisiez ?	Jamais		Oui, mais pas au cours de l'année écoulée		Oui, au cours de l'année	
					<b>Score total</b>	

Un score supérieur ou égal à **7 chez l'homme et à 6 chez la femme** est évocateur d'un mésusage actuel d'alcool.

Un score supérieur à **12 chez l'homme et chez la femme** serait en faveur d'une dépendance à l'alcool.

Société Française d'Alcoologie, 2015.

Suite aux résultats de ce questionnaire, **ne restez pas seul et appelez votre médecin** pour en parler, même pendant cette période de confinement.

• **N'oubliez pas l'aide proposée par les sites existants :**

- **Alcool Info Service**, [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) ou en appelant le 0 980 980 930 (appel non surtaxé)
- **Tabac Info Service**, [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ou en appelant le 39 89 (service gratuit + coût de l'appel)
- **Drogues Info Service**, [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) ou en appelant le 0 800 23 13 13 (appel gratuit)

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16  
relations.clients@sofaxis.com - [www.sofaxis.com](http://www.sofaxis.com)

**Adresse postale :** CS 80006 - 18020 Bourges Cedex  
**Siège social :** Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges  
N° ORIAS 07 000814 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr)

ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

 **sofaxis**  
L'EXPERT EN ASSURANCE  
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens