

## Questionnaire AUDIT (Alcohol Use Disorders Test)

---

**Vous pouvez évaluer votre dépendance à l'alcool en complétant ce questionnaire.**

1. Quelle est la fréquence de votre consommation d'alcool ?

- Jamais 0 point
- Une fois par mois ou moins 1 point
- 2 à 4 fois par mois 2 points
- 2 à 3 fois par semaine 3 points
- Au moins 4 fois par semaine 4 points

2. Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?

- 3 ou 4 1 point
- 5 ou 6 2 points
- 7 ou 8 3 points
- 10 ou plus 4 points

3. A quelle fréquence buvez-vous six verres ou davantage lors d'une occasion particulière ?

- Jamais 0 point
- Moins d'une fois par mois 1 point
- Une fois par mois 2 points
- Une fois par semaine 3 points
- Tous les jours ou presque 4 points

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 0 point
- Moins d'une fois par mois 1 point
- Une fois par mois 2 points
- Une fois par semaine 3 points
- Tous les jours ou presque 4 points

5. Au cours de l'année écoulée, combien de fois votre consommation d'alcool vous a-t-elle empêché de faire ce qui était normalement attendu de vous ?

- Jamais 0 point
- Moins d'une fois par mois 1 point
- Une fois par mois 2 points
- Une fois par semaine 3 points
- Tous les jours ou presque 4 points

6. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu besoin d'un premier verre pour pouvoir démarrer après avoir beaucoup bu la veille ?

- Jamais 0 point

- Moins d'une fois par mois 1 point
- Une fois par mois 2 points
- Une fois par semaine 3 points
- Tous les jours ou presque 4 points

7. Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou des remords après avoir bu ?

- Jamais 0 point
- Moins d'une fois par mois 1 point
- Une fois par mois 2 points
- Une fois par semaine 3 points
- Tous les jours ou presque 4 points

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 0 point
- Moins d'une fois par mois 1 point
- Une fois par mois 2 points
- Une fois par semaine 3 points
- Tous les jours ou presque 4 points

9. Avez-vous été blessé ou quelqu'un d'autre a-t-il été blessé parce que vous aviez bu ?

- Non 0 point
- Oui, mais pas au cours de l'année écoulée 2 points
- Oui, au cours de l'année 4 points

10. Un parent, un ami, un médecin ou un autre soignant s'est-il inquiété de votre consommation d'alcool ou a-t-il suggéré que vous la réduisiez ?

- Non 0 point
- Oui, mais pas au cours de l'année écoulée 2 points
- Oui, au cours de l'année 4 points

### Interprétation de votre score

---

Additionnez maintenant vos points.

Si vous obtenez un total de points entre **0 et 8**, votre score n'évoque pas de consommation nocive.

Si vous obtenez un total de points entre **9 et 12**, votre score évoque une consommation à risque ou à problème.

Si vous obtenez un total de points de **13 ou plus**, votre score évoque une probable dépendance à l'alcool.

**Parlez-en à votre médecin lors de votre prochaine consultation**