

## Je me teste

### 1 Cochez une réponse par question

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

- Jamais (0 pt)
- 1 fois/mois (1pt)
- 2 à 4 fois/mois (2 pts)
- 2 à 3 fois/semaine (3 pts)
- 4 fois/semaine (4pts)

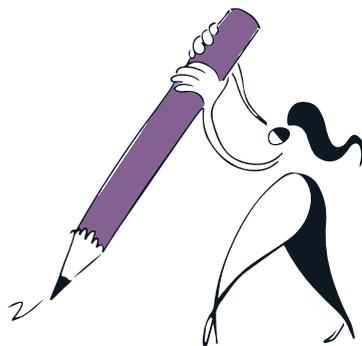
#### 2. Combien de verres contenant de l'alcool consommez-vous un jour typique où vous buvez ?

- 1 ou 2 (0 pt)
- 3 ou 4 (1pt)
- 5 ou 6 (2 pts)
- 7 à 9 (3 pts)
- 10 ou plus (4pts)

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

- Jamais (0 pt)
- Moins d'1 fois/mois (1pt)
- 1 fois/mois (2 pts)
- 1 fois/semaine (3 pts)
- Chaque jour ou presque (4pts)

### 2 Additionnez les points entre parenthèses et calculez votre total

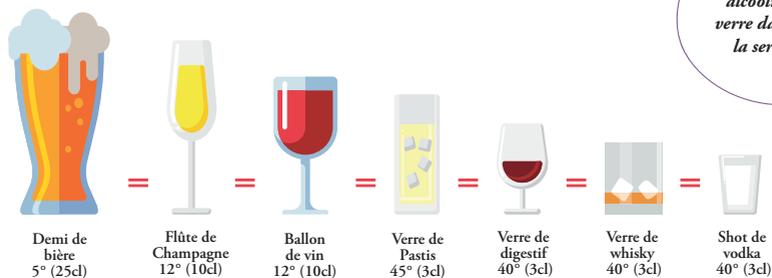


## Mes résultats

Un score > à 4 chez l'homme et > à 3 chez la femme témoigne d'une consommation à risque pour votre santé.

Parlez-en à votre professionnel de santé.

Un «verre standard» est défini comme contenant 10g d'alcool pur.  
Il y a autant d'alcool dans :



*Plus une boisson est alcoolisée, plus le verre dans lequel on la sert est petit.*



- ✓ Limiter sa consommation à deux verres par jour, et pas tous les jours
- ✓ Repérer et limiter les situations où la consommation d'alcool est fréquente et conséquente
- ✓ Zéro alcool durant la grossesse et l'allaitement ou lors de la prise de certains médicaments
- ✓ Conduite d'engins ou de voitures : idéalement zéro alcool