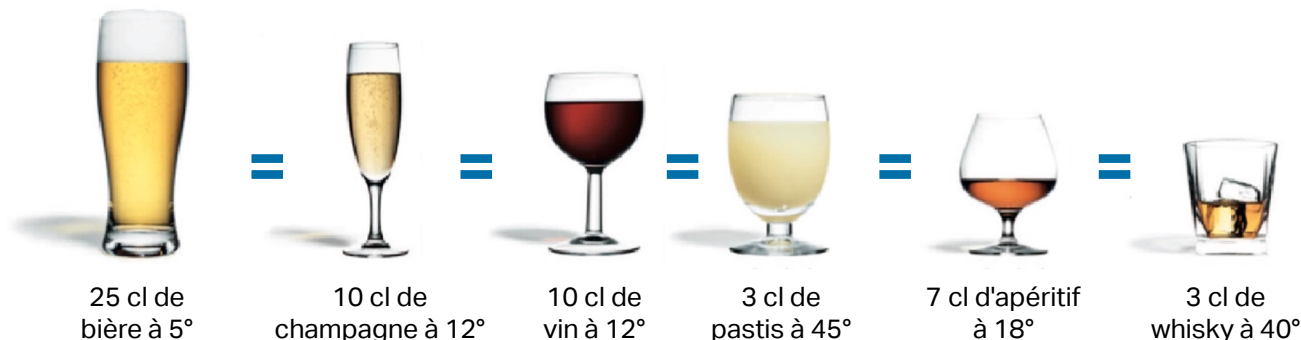


Faites le point sur votre consommation d'alcool pour évaluer vos risques

Le saviez-vous ?

Chaque verre standard contient la même quantité d'alcool pur

↖ **1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur**



À vous de répondre aux 5 questions suivantes :

Questionnaire FACE

au cours des 12 derniers mois

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

- Jamais..... 0
Une fois par mois ou moins..... 1
2 à 4 fois par mois..... 2
2 à 3 fois par semaine..... 3
4 fois ou plus par semaine..... 4

Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

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

sur la vie entière

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

- Non..... 0
Oui..... 4

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin afin de vous sentir en forme ?

- Non..... 0
Oui..... 4

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

- Non..... 0
Oui..... 4

Calculez votre score :

Interprétation des résultats :

Hommes

- > inférieur à 5 : risque faible ou nul
- > 5 à 8 : consommation excessive probable
- > supérieur à 8 : dépendance probable

Femmes

- > inférieur à 4 : risque faible ou nul
- > 4 à 8 : consommation excessive probable
- > supérieur à 8 : dépendance probable

>> Si vous le souhaitez, parlez-en à votre médecin du travail, à votre infirmière en santé au travail ou à votre médecin traitant, tous soumis au secret médical et professionnel.