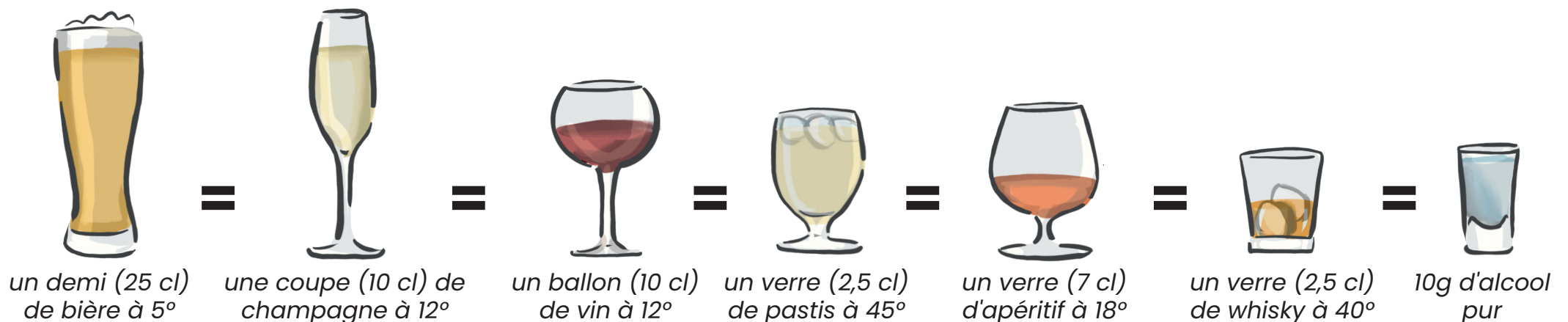


Faites le point sur votre consommation d'alcool pour évaluer vos risques

Le saviez-vous ?

Chaque verre standard (dose servie au bistrot) contient la même quantité d'alcool pur.

👉 **Un verre standard = 10g d'alcool pur**



Questionnaire FACE

À vous de répondre aux 5 questions suivantes :
(ou scannez le QR code)



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 à 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.