



**ÊTES-VOUS À RISQUE ?
DEVRIEZ-VOUS ARRÊTER OU
RÉDUIRE VOTRE
CONSOMMATION ?**

LISEZ-MOI ET DÉCOUVREZ-LE ICI



PROGRAMME DE TRAUMATOLOGIE ET
PRÉVENTION DES BLESSURES
HÔPITAL GÉNÉRAL DE MONTRÉAL
CENTRE UNIVERSITAIRE DE SANTÉ MCGILL

Plus d'infos sur www.codetrauma.com

FAITES LE TEST - Test d'identification des troubles liés à la consommation d'alcool (AUDIT)

Quel est votre score ? Répondez au questionnaire AUDIT.
Calculez votre score total et déterminez votre niveau de risque.

A.U.D.I.T. (Alcohol Use Disorders Identification Test)

(Ce questionnaire interroge votre consommation d'alcool des douze derniers mois. Attention à ce que vos réponses reflètent cette unité de temps et pas seulement les dernières semaines.)

1/ Combien de fois vous arrive-t-il de consommer de l'alcool ? (0) jamais (1) une fois par mois ou moins (2) 2 à 4 fois par mois (3) 2 à 3 fois par semaine (4) 4 fois ou plus par semaine	<input type="checkbox"/>	6/ Dans les douze derniers mois, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous du boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ? (0) jamais (1) moins d'une fois par mois (2) une fois par mois (3) une fois par semaine (4) chaque jour ou presque	<input type="checkbox"/>
2/ Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ? (0) un ou deux (1) trois ou quatre (2) cinq ou six (3) sept à neuf (4) dix ou plus	<input type="checkbox"/>	7/ Dans les douze derniers mois, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ? (0) jamais (1) moins d'une fois par mois (2) une fois par mois (3) une fois par semaine (4) chaque jour ou presque	<input type="checkbox"/>
3/ Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standards ou plus ? (0) jamais (1) moins d'une fois par mois (2) une fois par mois (3) une fois par semaine (4) chaque jour ou presque	<input type="checkbox"/>	8/ Dans les douze derniers mois, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ? (0) jamais (1) moins d'une fois par mois (2) une fois par mois (3) une fois par semaine (4) chaque jour ou presque	<input type="checkbox"/>
4/ Dans les douze derniers mois, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ? (0) jamais (1) moins d'une fois par mois (2) une fois par mois (3) une fois par semaine (4) chaque jour ou presque	<input type="checkbox"/>	9/ Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ? (0) non (2) oui mais pas dans l'année passée (4) oui au cours de l'année dernière	<input type="checkbox"/>
5/ Dans les douze derniers mois, combien de fois le fait d'avoir bu de l'alcool, vous -a-t-il empêché de faire ce qu'on attendait normalement de vous ? (0) jamais (1) moins d'une fois par mois (2) une fois par mois (3) une fois par semaine (4) chaque jour ou presque	<input type="checkbox"/>	10/ Est-ce qu'un parent, un ami, un médecin ou un autre professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ? (0) non (2) oui mais pas dans l'année passée (4) oui au cours de l'année dernière	<input type="checkbox"/>

Un [manuel AUDIT](#) gratuit contenant des lignes directrices à utiliser dans les contextes de soins primaires est disponible en ligne sur www.who.org

Score du questionnaire AUDIT et niveau de risque

0 à 7 points:	Faible risque
8 à 15 points:	Risque moyen
16 à 19 points:	Risque élevé
20 à 40 points:	Dépendance probable

Plus le score est élevé, plus votre risque de traumatisme et d'autres problèmes de santé est élevé

Qu'est-ce qu'une VERRE STANDARD ?



Bière

341 ml (12 oz)
5 % d'alcool



Cidre/« cooler »

341 ml (12 oz)
5 % d'alcool



Vin

142 ml (5 oz)
12 % d'alcool



Alcool distillé
(rye, gin, rhum,etc.)

43 ml (1,5 oz)
40 % d'alcool

Directive canadienne sur la consommation d'alcool à faible risque- [Verre standard](#)
[Repères canadiens sur l'alcool et la santé \(ccsa.ca\)](#) mis à jour 2023

Réduire vos risques pour la santé à long terme



Pas plus que...

2

VERRE STANDARD

Quotidien

Et pas plus que
10 par semaine

3

VERRE STANDARD

Et pas plus que
15 par semaine

ET

Au moins 2 jours sans alcool par semaine

Réduire votre risque de blessure



Pas plus que...

4

VERRE STANDARD

À une seule occasion

5

VERRE STANDARD

Femme enceinte



Pas d'alcool

0

VERRE STANDARD

Et il n'existe aucun niveau de consommation d'alcool sans danger connu à aucun stade de la grossesse

Buvez-vous trop ?

Si votre score d'audit est compris entre 0 et 7 :

- Continuez à suivre les recommandations pour les personnes à faible risque et toujours bien planifiez votre retour à la maison, soit par taxi ou avec un chauffeur désigné.

Si votre score d'audit est égal ou supérieur à 8 :

Devez-vous simplement réduire votre consommation d'alcool ou arrêter ?

- Envisagez de réduire votre consommation d'alcool et de maintenir un niveau de consommation à faible risque si :
- Vous avez consommé de l'alcool à des niveaux à risque faible à modéré la plupart du temps pendant la dernière année.
- Vous ne souffrez pas de tremblements matinaux.
- Vous souhaitez boire dans les limites recommandées.
- Vous avez consommé de l'alcool à un niveau à risque élevé au cours de l'année dernière, mais vous ne répondez pas aux critères ci-dessous.

Vous devriez arrêter de boire si :

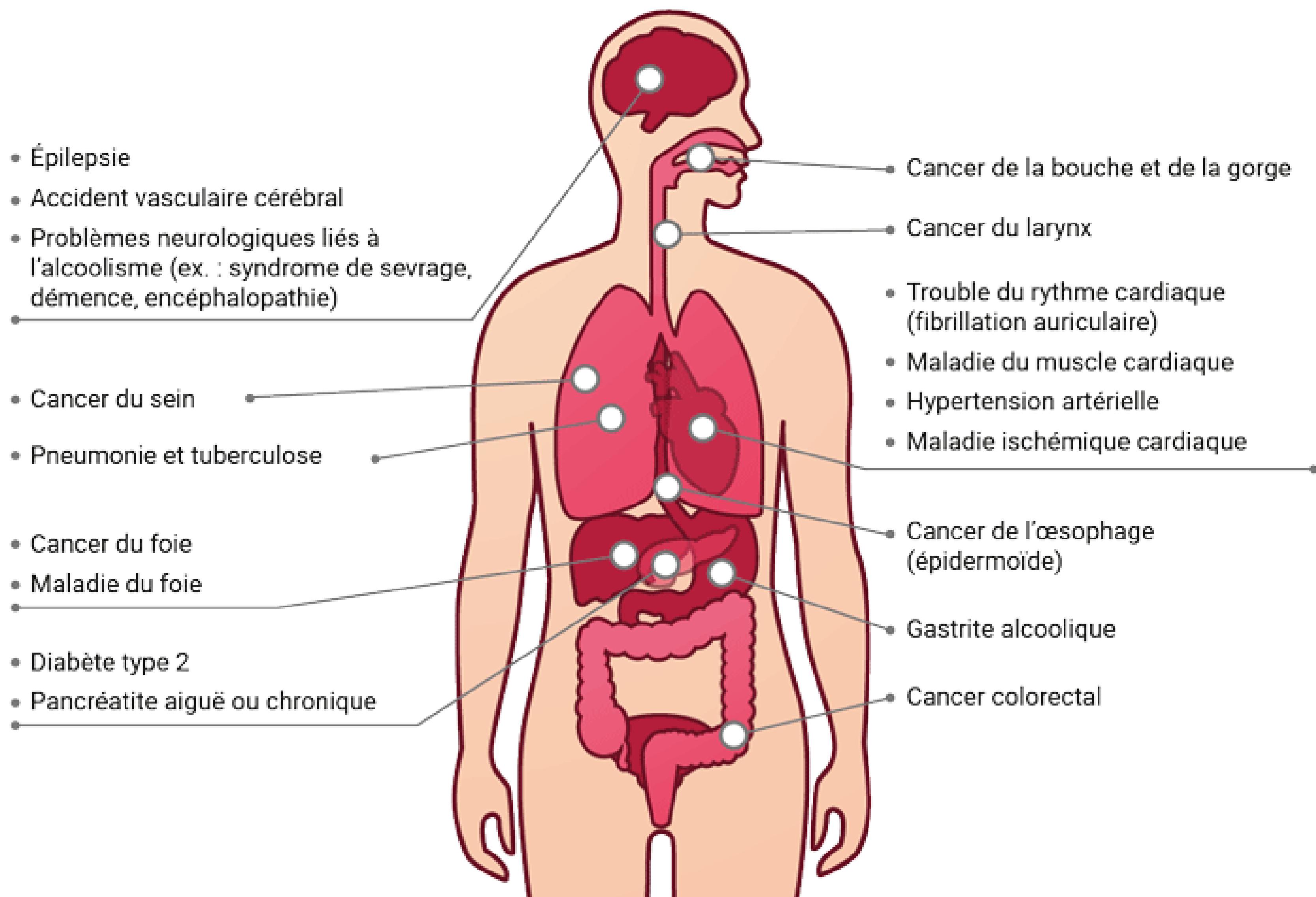
- Vous souffrez de la haute pression, vous êtes enceinte ou souffrez d'une maladie du foie.
- Vous prenez des médicaments qui réagissent avec l'alcool. Vous avez déjà essayé de réduire votre consommation, mais sans succès.
- Vous souffrez de tremblements matinaux.
- Votre consommation d'alcool a un effet négatif sur votre santé (voir page suivante), sur votre vie ou sur vos proches.

(*SI VOUS SOUFFREZ DE TROUBLES MATINAUX OU QUE VOUS AVEZ UN SCORE DE 20 OU PLUS, vous souffrez probablement d'une dépendance à l'alcool et ne devez arrêter de boire que sous la surveillance d'un médecin ou d'un groupe de traitement.

- Consultez la liste des RESSOURCES.

Les problèmes de santé liés à la consommation d'alcool

Maladies chroniques liées à la consommation d'alcool



[INSPQ - Les conséquences de la consommation d'alcool](#)

Êtes-vous PRÊT à changer ?

Dans quelle mesure est-il important pour vous de modifier votre consommation d'alcool en la réduisant ou en l'arrêtant ?

0 = Pas important du tout ; 10 = Extrêmement important ;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Si vous avez choisi entre :

0-3 :

Pas encore prêt

- Vous n'envisagez pas de changer vos habitudes de consommation prochainement. Réfléchissez aux effets négatifs que l'alcool peut avoir sur votre corps et sur votre entourage.

4-6 :

Phase de réflexion

- Vous savez que vos habitudes de consommation peuvent avoir un impact négatif sur votre vie. Pensez aux avantages que vous pourriez avoir si vous buvez moins ou vous arrêtez complètement si nécessaire. Écrivez un plan et des étapes que vous pouvez prendre pour vous aider à passer à cette étape.

7-10 :

Phase de préparation à l'action

- Excellent ! Vous êtes prêt à changer vos habitudes de consommation. Si vous correspondez à la recommandation d'arrêt de l'alcool de la page précédente, référez-vous à l'une des ressources à la page suivante qui pourrait vous aider.. Si vous souhaitez réduire votre consommation, notez quelques objectifs et les étapes à suivre. Rappelez-vous ce qu'est un verre standard et gardez votre consommation dans les limites à faible risque.

RESSOURCES:

<u>Centre de Réadaptation en dépendance Foster-Point de Service Externe Montréal</u>	514 486-1304
<u>Centre de Réadaptation en dépendance- Point de Service Saint-Urbain</u>	514 385-1232
<u>Éduc'alcool</u>	514 875-7454 1 888 252-6651 1 888 ALCOOL1
<u>Alcochoix+</u>	Your local CLSC
<u>Tel-jeunes</u>	514 600-1002 (text) 1 800 263-2233 (chat)
<u>DROGUE aide et référence</u>	1 800 262-2626
<u>211</u>	514 527-2626
<u>Alcooliques Anonyme (AA)</u>	514 350-3444 1 800 424-2975
<u>Maison Jean Lapointe</u>	514 288-2611 1 800 567-9543
<u>MAAD</u>	1 800 665-MADD (6233)
<u>Services pan-canadiennes</u>	

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Hôpital général de Montréal - Centre universitaire de santé McGill

Programme de traumatologie et de prévention des blessures :

codetrauma@muhc.mcgill.ca



www.codetrauma.com



Fondation
Hôpital général
de Montréal



Montreal
General Hospital
Foundation

