

ALCO-TEST

« EMPEREUR, ROI DES BLEUS, PETIT BUVEUR... OÙ EN SUIS-JE FACE À L'ALCOOL ? »
CE PETIT TEST RAPIDE TE PERMETTRA DE TE SITUER FACE À TA CONSOMMATION.

Quantités bues : Quand je bois, je prends...

- 1 ou 2 verres
- 3 ou 4 verres
- 5 ou 6 verres
- 7, 8 ou 9 verres
- 10 verres ou plus

Je bois plus de 6 verres

- Jamais
- Moins d'une fois par mois
- Une ou deux fois par mois
- Une fois par semaine
- Tous les jours ou presque

Au cours de l'année écoulée, j'ai été saoul (moins conscient de mes actes)

- Jamais
- Moins d'une fois par mois
- Une ou deux fois par mois
- Une fois par semaine
- Tous les jours ou presque

Au cours de l'année écoulée, je n'ai plus pu m'arrêter de boire

- Jamais
- Moins d'une fois par mois
- Une ou deux fois par mois
- Une fois par semaine
- Tous les jours ou presque

Au cours de l'année écoulée, je m'en suis voulu d'avoir trop bu

- Jamais
- Moins d'une fois par mois
- Une ou deux fois par mois
- Une fois par semaine
- Tous les jours ou presque

Au cours de l'année écoulée, j'ai eu un « trou » et ne me rappelle plus de certains moments

- Jamais
- Moins d'une fois par mois
- Une ou deux fois par mois
- Une fois par semaine
- Tous les jours ou presque

Je me suis déjà blessé quand j'étais saoul, ou j'ai déjà blessé quelqu'un

- Non
- Oui, mais pas au cours de cette année
- Oui, au cours de cette année

Un ami, un parent ou quelqu'un d'autre s'est déjà inquiété de ma consommation d'alcool et a suggéré que je la réduise

- Non
- Oui, mais pas au cours de cette année
- Oui, au cours de cette année

Eméché, j'ai déjà eu une relation sexuelle avec une personne que je connaissais à peine, sans penser à la contraception et sans utiliser de préservatif.

- Non, jamais
- Oui, mais seulement une fois cette l'année
- Plusieurs fois pendant l'année

Lors de mes guindailles, je me fiche des nuisances ! Je jette les gobelets sur place, je me soulage n'importe où, faire du bruit m'importe peu

- Exceptionnellement
- De temps à autre
- Souvent

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
1
2
3
4

0
2
4

0
2
4

0
2
4

0
2
4

TOTAL



0 > 2 Saint des Saints

Tu ne bois jamais, sauf exceptionnellement lors d'un grand événement. Tu n'as pour ainsi dire jamais été saoul ni même joyeux. Tu peux te considérer comme un cas extrêmement rare, surtout dans le milieu étudiant. Félicitation pour cette droiture et ce sérieux... attention tout de même à ne pas tomber dans l'excès inverse de diaboliser l'alcool. Un petit verre entre amis n'a jamais tué personne.

3 > 6 Petit buveur

«Jefke», «Bunker», «Carré», «Casa», etc. sont des mots qui te sont inconnus ou presque. Tu aimes néanmoins boire de temps en temps une bonne chope avec tes amis. Tu sais le plaisir que procure un bon verre de bière, mais tu es parfaitement conscient des dangers qui y sont liés. Tu sais te modérer et tu en es fier... bravo

7 > 11 Buveur modéré

«Boire un petit coup c'est agréable». Tu aimes sortir de temps en temps au café, en soirée, au TD, etc. Tu y rencontres tes amis et y passes d'agréables soirées, histoire de te changer les idées après une journée de cours fatigante. Tu n'abuses néanmoins pas du plaisir de l'alcool et tu ne voudrais pas manquer un labo pour une gueule de bois. Tu estimes avoir trouvé l'équilibre qui te convient le mieux entre loisir et travail. Continue ainsi.

11 > 20 Buveur confirmé

Tu connais par cœur les jours d'ouverture des cercles. Tu ne raterais pour rien au monde la St V, la St Nic et la St Torrè. Tu connais tout de la vie estudiantine et son folklore. Tant mieux si tu sais t'amuser, mais fais tout de même attention à ne pas franchir un pas de trop... essaie de temps à autre de t'imposer autre chose qu'une sortie bibitive, comme par exemple une soirée badminton avec le kot, ou un bon vieux ciné. Faire la fête sans être explosé, c'est possible!

20 > 40 Roi des Rois

La bière ou l'alcool n'ont plus aucun secret pour toi. Tu «affones» plus vite que ton ombre. Ta collection de bouteilles est la plus grande au monde,... Attention! Il est vrai que boire une bière en moins de 0,57 sec est impressionnant, mais il faut parfois savoir s'arrêter, faire une pause pour ne pas tomber dans la dépendance. Lorsque tu bois, tu le fais toujours avec des amis? Ou bien tu t'es déjà surpris toi-même à boire un coup seul à 10h du matin en te levant... Comme disait l'autre: «l'excès nuit en tout», ou encore «il ne faut pas abuser des bonnes choses».

Où s'informer ?

Univers-santé
> www.univers-sante.be

