

Un verre de trop : êtes-vous conscient des risques ?



Les fêtes de fin d'année sont synonymes de joie et de partage mais aussi d'excès d'alcool. Même une consommation occasionnelle peut affecter votre santé et mettre en danger votre sécurité. Connaître vos limites, c'est protéger votre cœur, votre foie... et vos proches.

Que faire?

LIMITER VOUS À 1-2 CONSOMMATIONS PAR OCCASION.
ALTERNER AVEC DE L'EAU OU UNE BOISSON SANS ALCOOL.
PLANIFIER VOTRE RETOUR À LA MAISON EN TOUTE SÉCURITÉ.
ÊTRE ATTENTIF AUX SIGNAUX DE SON CORPS.
CONNAISSER VOS LIMITES.



RSA RÉSEAU
SANTÉ
ALBERTA
PAR HEDIL ELMABROUK

Pour en savoir plus ?
Scannez ce QR code pour en savoir plus sur
la consommation d'alcool à faible risque

