

Vivre mieux avec moins d'alcool

Quand **je bois moins d'alcool**,
je sens les effets sur ma santé :

- J'ai les idées **plus claires**.
- J'ai **plus d'énergie** pour bouger,
pour faire du sport.
- J'ai de **meilleures relations**
avec mes proches, mes collègues.
- J'ai un meilleur sommeil.
- J'ai des **relations sexuelles**
plus épanouissantes.
- J'ai une plus **belle peau**.
- Je me sens **en forme**
et en meilleure santé.



Et puis, je **diminue les risques de maladies** : AVC, cancers, hypertension...





**Pour votre santé, l'alcool
c'est pas tous les jours et
maximum 2 verres par jour.**

Vous pouvez vous faire aider par :



**Un professionnel de santé,
une association**



Alcool info service : 0 980 980 930

tous les jours de 8h à 2h, appel non surtaxé
et on ne donne pas son nom.



Les adresses des professionnels sur :

www.alcool-info-service.fr

www.santepubliquefrance.fr/accessible/alcool

