

## ⓘ Gérer sa consommation d'alcool - Fiche conseil

**Il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque.** Cependant, des experts ont tenté de définir une consommation d'alcool à risque acceptable :

- ne buvez pas plus de 10 verres d'alcool par semaine,
- ne buvez pas plus de 2 verres par jour,
- tentez toujours de réduire votre consommation d'alcool,
- buvez de l'eau simultanément,
- mangez simultanément,
- évitez les lieux et les activités où l'on consomme beaucoup d'alcool,
- soyez toujours accompagné.e de personnes de confiance lorsque vous consommez de l'alcool.

Ne buvez pas d'alcool dans les situations suivantes :

- si vous êtes enceinte ou que vous allaitez un enfant,
- lorsque vous conduisez un véhicule,
- lors d'une pratique sportive,
- en parallèle de la consommation de certains médicaments.

Si vous souhaitez évaluer votre consommation d'alcool, vous pouvez utiliser l'alcoomètre disponible **en scannant le QR code**.

Certaines situations doivent vous amener à **vous interroger sur votre consommation** d'alcool :

- votre consommation peut être excessive, voire incontrôlée,
- l'alcool entrave vos activités habituelles,
- votre entourage vous reproche votre consommation,
- vous devez boire pour éliminer des tremblements, calmer une anxiété, etc...
- vous ressentez un manque quand vous ne consommez pas d'alcool.

Vous disposez de nombreuses sources d'information sur l'alcool et de nombreux d'interlocuteurs :

- l'application gratuite Option Zéro, à télécharger en scannant le QR code,
- Alcool Info Service : appelez le 0 980 980 930 (de 8 h à 2 h, 7 j/7, appel non-surtaxé, au prix d'une communication locale depuis un poste fixe) ou scannez le QR code,
- votre médecin traitant,
- des lieux spécialisés,
- des services sociaux,
- des associations d'entraide.



**L'alcoomètre d'Alcool info service**

Santé Publique France  
Site internet



**Alcool info service**

Santé Publique France  
Site internet



**L'application Option Zéro**

CaPASSCité  
Application