

## Réduire sa consommation d'alcool - Fiche conseil

---

- Buvez moins fréquemment des boissons alcoolisées.
- Buvez de plus petites quantités de boissons alcoolisées lors des situations de consommation d'alcool (par exemple alterner les boissons alcoolisées et non alcoolisées).
- Ne buvez pas seul.
- Fixez des périodes (en heures ou en jours) sans consommation d'alcool.
- Pratiquez des activités pour vous éloigner de l'envie de consommer de l'alcool (sports, activités culturelles...).

Il existe également de nombreux interlocuteurs pour vous aider à chaque moment :

- l'application gratuite Option Zéro, à télécharger en flashant le QR code,
- votre médecin traitant,
- votre équipe soignante,
- vos proches
- des lieux spécialisés,
- des services sociaux,
- des associations d'entraide.



**L'application Option Zéro**

*CaPASSCité*

Application