

Fiche conseils

- 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.

Il n'y a pas de consommation d'alcool sans risque.

Cependant, des experts ont tenté de définir une consommation d'alcool à risque acceptable.

- Pour les consommateurs quotidiens :
 - ne consommez pas plus d'un verre par jour,
 - essayez d'avoir des journées sans consommation.
- Pour les consommateurs occasionnels :
 - ne consommez pas plus de deux verres par occasion,
 - veillez à ne pas consommer d'alcool au moins 2 jours par semaine,
 - ne consommez pas plus de 7 verres par semaine.
- Tentez toujours de réduire votre consommation d'alcool.
- Buvez de l'eau simultanément.
- Mangez simultanément.

Ne buvez pas d'alcool dans les situations suivantes :

- si vous êtes enceinte,
- lorsque vous conduisez un véhicule,
- lors d'une pratique sportive,
- eEn 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** ci-dessous.

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, ainsi que d'interlocuteurs auxquels vous adresser :

- l'application gratuite Option Zéro, à télécharger en scannant le QR code,
 - Alcool Info Service : appelez le 0 980 980 930 (de 8h à 2h, 7 jours sur 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



Alcool info service



L'application
Option Zéro
