

Fiche conseils

Vous venez de vous sevrer de l'alcool et vous souhaitez rester abstiné(e).

Vous pouvez vous adresser à de nombreux interlocuteurs pour vous aider à chaque étape de cette démarche :

- l'application gratuite Option Zéro, à télécharger en scannant le QR code,
- Alcool Info Service au 0 980 980 930 (de 8 h à 2 h, 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,
- votre équipe soignante,
- vos proches,
- des lieux spécialisés,
- des services sociaux,
- des associations d'entraide.



Alcool info service



L'application
Option Zéro
