



CPIN
Canadian
Primary Care
Information
Network

RCIP
Réseau canadien
d'information pour
les cliniques de
première ligne

Boire moins, vivre mieux

Saviez-vous que même une petite quantité d'alcool peut nuire à votre santé ? Les recherches récentes montrent que le risque de maladies comme le cancer, les troubles du cœur, du foie et de la mémoire augmente dès qu'on dépasse 2 verres par semaine. Contrairement à certaines croyances, il n'existe pas de niveau de consommation « sans risque » pour l'alcool. Moins on en boit, plus on protège sa santé.

Réduire sa consommation d'alcool, c'est aussi :

- Mieux dormir,
- Avoir plus d'énergie,
- Éviter les sautes d'humeur,
- Économiser de l'argent,
- Et mieux contrôler son poids.

Il n'est jamais trop tard pour faire des choix qui vous aident à vous sentir mieux au quotidien. Vous pouvez commencer en fixant de petits objectifs, comme éviter de boire en semaine ou remplacer l'alcool par d'autres boissons quand vous êtes entre amis.



Pour plus d'information,
consultez les nouvelles
recommandations
canadiennes