

RECOMMANDATIONS RELATIVES À LA CONSOMMATION D'ALCOOL



1

La vie la plus saine se passe totalement d'alcool et il existe de plus en plus d'alternatives sans alcool.

4

Ne bois pas d'alcool si tu es enceinte ou si tu allaites, ou si tu es en pleine adolescence.

2

Boire moins d'alcool est toujours préférable.

5

Ne bois pas d'alcool, au volant d'un véhicule | si tu utilises des machines et des outils | si tu fais des activités physiques intenses ou dangereuses | pendant et après le sport | si tu prends des médicaments ou des drogues | si tu es responsable de la sécurité d'autres personnes | si tu as des décisions importantes à prendre | en cas de sensation de chaleur.

3

Si tu bois de l'alcool, bois lentement | bois aussi beaucoup d'eau ou d'autres boissons non alcoolisées | mange avant et pendant la consommation | prévois plusieurs jours sans boire par semaine | contrôle la quantité que tu bois | fixe-toi comme objectif une quantité moindre.

6

Lorsque tu bois, fais attention à ton entourage.

Les adultes sont des modèles, surtout pour les enfants et les jeunes.



Plus d'informations sur nos recommandations et contacts:
www.croixbleue.ch/recommandation