

Consom'

SANS STRESS!

**En période de confinement
On consomme d'avant d'alcool :**

Conseils pour réduire les risques :



**Ne pas consommer plus de
par jour**



**Avoir des jours
sans consommation**



**Ne pas consommer plus de 10
verres standard par semaine**



X 10



**Ne pas partager les verres,
bouteilles ou cannettes avec
d'autres personnes**

