

C'est l'équilibre



qui compte !

Boire de l'alcool déshydrate !



Redoublez de vigilance et pensez à vous hydrater



Alternez

vos consommations d'alcool
avec des boissons non alcoolisées

L'eau aide votre organisme à compenser les besoins accrus liés aux consommations d'alcool. Boire de l'alcool peut atténuer votre sensation de soif et provoquer fatigue, maux de têtes et douleurs...

...Et ne restez pas le ventre vide !



Mangez

grignotez, picorez, avant, pendant, après

La nourriture aide votre organisme à ralentir les effets délétères de la consommation d'alcool. Boire de l'alcool peut atténuer votre sensation de faim et provoquer fatigues, malaises, maux de têtes...



Pour une consommation à moindre risque

les bons gestes pour prendre soin de **soi**