Il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque.

Cependant, des experts ont tenté de définir une consommation d'alcool à risque acceptable :

- Ne buvez pas plus de 10 verres d'alcool par semaine,
- Ne buvez pas plus de 2 verres par jour,
- Tentez toujours de réduire votre consommation d'alcool,
- Buvez de l'eau simultanément,
- Mangez simultanément,
- Évitez les lieux et les activités où l'on consomme beaucoup d'alcool,
- Soyez toujours accompagné.e de personnes de confiance lorsque vous consommez de l'alcool.

Ne buvez pas d'alcool dans les situations suivantes :

- Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez un enfant,
- Lorsque vous conduisez un véhicule,
- Lors d'une pratique sportive,
- En parallèle de la consommation de certains médicaments.

Si vous souhaitez évaluer votre consommation d'alcool, vous pouvez utiliser l'alcoomètre disponible **en scannant le QR code**.

Certaines situations doivent vous amener à **vous interroger sur votre consommation** d'alcool :

- Votre consommation peut être excessive, voire incontrôlée,
- L'alcool entrave vos activités habituelles,
- Votre entourage vous reproche votre consommation,
- Vous devez boire pour éliminer des tremblements, calmer une anxiété, etc...
- Vous ressentez un manque quand vous ne consommez pas d'alcool.

Vous disposez de nombreuses sources d'information sur l'alcool, ainsi que d'interlocuteurs auxquels vous adresser :

- L'application gratuite Oz Ensemble, à télécharger en scannant le QR code,
- Alcool Info Service : appelez le 0 980 980 930 (de 8h à 2h, 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,
- Des lieux spécialisés,
- Des services sociaux,

- Des associations d'entraide.

Alcoomètre

Application Oz Ensemble

Alcool-info-service