

# Vivre mieux avec moins d'alcool

Quand **je bois moins d'alcool**,  
je sens les effets sur ma santé :

- J'ai les idées **plus claires**.
- J'ai **plus d'énergie** pour bouger,  
pour faire du sport.
- J'ai de **meilleures relations**  
avec mes proches, mes collègues.
- J'ai un meilleur sommeil.
- J'ai des **relations sexuelles**  
plus épanouissantes.
- J'ai une plus **belle peau**.
- Je me sens **en forme**  
et en meilleure santé.



Et puis, je **diminue les risques de maladies** : AVC, cancers, hypertension...





**Pour votre santé, l'alcool  
c'est pas tous les jours et  
maximum 2 verres par jour.**

**Vous pouvez vous faire aider par :**



**Un professionnel de santé,  
une association**



**Alcool info service : 0 980 980 930**

tous les jours de 8h à 2h, appel non surtaxé  
et on ne donne pas son nom.



**Les adresses des professionnels sur :**

[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

[www.santepubliquefrance.fr/accessible/alcool](http://www.santepubliquefrance.fr/accessible/alcool)

