



Réduire ou arrêter la consommation d'alcool

Buvez-vous plus que d'habitude ? Les personnes qui ont du mal à gérer leur consommation d'alcool ou qui s'adonnent à une consommation excessive (cinq verres ou plus en une seule occasion) sont plus exposées à diverses maladies. En outre, une consommation excessive d'alcool peut avoir des conséquences importantes sur la vie, telles que :

- Des changements de personnalité ou d'apparence
- S'isoler des autres ou ne vouloir uniquement s'engager dans des activités qui vous mettent en présence d'alcool
- Être fréquemment en retard ou laisser passer des échéances
- Ne pas assumer ses obligations et ses responsabilités
- Des lendemains de veille et des maladies fréquentes
- Une consommation d'alcool juste pour s'enivrer ou pour perdre connaissance
- Des problèmes d'ordre juridique ou financier
- Une détérioration des relations personnelles ou professionnelles

Si vous craignez de boire trop, ou si votre consommation d'alcool a un impact sur votre santé ou votre capacité à fonctionner dans votre vie quotidienne, les étapes suivantes peuvent vous aider :

- Parlez de votre consommation d'alcool au professionnel de santé qui vous suit. LifeMatters offre également une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.
- Réduisez votre consommation d'alcool à un niveau modéré (un verre par jour pour les femmes et deux par jour pour les hommes). Si vous avez du mal à limiter votre consommation



d'alcool, envisagez éventuellement d'arrêter de boire.

- Soyez honnête avec vos amis au sujet de votre désir de réduire votre consommation d'alcool. Passez du temps avec des gens qui vous soutiendront dans vos efforts pour réduire votre consommation d'alcool.
- Privilégiez les activités qui ne vous mettent pas en présence d'alcool. Faites une longue balade en voiture, partez en randonnée ou passez du temps avec vos amis dans des endroits qui ne servent pas d'alcool.

Il est important de soutenir vos amis ou vos proches qui souhaitent réduire leur consommation d'alcool. Ne poussez jamais quelqu'un à boire de l'alcool.

LifeMatters est à votre disposition pour vous aider à résoudre tout problème lié à la consommation de drogues ou d'alcool. Une assistance gratuite est disponible à tout moment.

1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

