

# Joignez la modération à vos loisirs



Connaissez vos limites  
maximales

**2** verres  
/jour  
**10** verres  
/semaine  
pour les  
femmes

**3** verres  
/jour  
**15** verres  
/semaine  
pour les  
hommes

**Directives de  
consommation d'alcool à  
faible risque du Canada**

**Directives de  
consommation  
d'alcool à  
faible risque  
du Canada**

Boire de l'alcool est un choix  
personnel. Si vous choisissez  
de boire, ces directives vous  
aideront à décider où, quand,  
comment et pourquoi le faire.



Centre canadien de lutte  
contre les toxicomanies  
Canadian Centre  
on Substance Abuse

[www.cclt.ca](http://www.cclt.ca)

**BROCHURE DISPONIBLE**  
dans les succursales de la LCBO  
ou en ligne au [www.cclt.ca](http://www.cclt.ca)

