

# Atteints par la « FOMO »?

(frousse obsessionnelle de manquer une occasion)

Des soirées inoubliables,  
on s'en souvient **aussi**  
le lendemain

Respecter  
les **LIMITES**,  
réduire les  
**RISQUES**

Maximum :

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

Maximum :

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

**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 sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

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



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances  
www.ccdus.ca