

# BUVEZ AVEC MODÉRATION ET RESTEZ JOYEUX



LIMITES POUR  
LES FEMMES

**2** VERRES  
PAR JOUR

**10** VERRES  
PAR SEMAINE

LIMITES POUR  
LES HOMMES

**3** VERRES  
PAR JOUR

**15** VERRES  
PAR SEMAINE

**CONNAISSEZ VOS LIMITES.  
RESTEZ PRUDENTS ET EN SANTÉ.**



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU PRÉVOYEZ LE DEVENIR, OU AVANT  
D'ALLAITER, LE CHOIX LE PLUS SÛR EST DE NE PAS BOIRE D'ALCOOL.