



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Ton verre. Ton choix.

[KNOWALCOHOL.CA/FR](https://knowalcohol.ca/fr)



Moins, c'est vraiment plus.

Boire moins soutient ta concentration,
ton énergie et ta clarté mentale.

En savoir plus sur les Recommandations
canadiennes sur l'alcool et la santé →





Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Ton verre. Ton choix.

[KNOWALCOHOL.CA/FR](https://knowalcohol.ca/fr)

**Sais-tu ce que contient
ton verre?**

Un verre standard est plus petit que ce
que la plupart des gens imaginent.

Comprends comment l'alcool t'affecte →





Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Ton verre. Ton choix.

KNOWALCOHOL.CA



L'eau est ton meilleur choix.

Remplace chaque verre par de l'eau
ou une option sans alcool.

Pour des conseils pour boire de façon
plus sécuritaire →

