

## DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Je m'assure d'éviter une consommation abusive d'alcool et d'autres substances pour la bonne santé du cœur et la santé mentale positive.

Pour réduire ma consommation d'alcool – <http://educalcool.gc.ca/>

Pour cesser de fumer – <https://jetelaisse.ca/>

Pour une consommation éclairée du cannabis –

[http://www.encontrolenb.ca/fr\\_CA/](http://www.encontrolenb.ca/fr_CA/)



UNIVERSITÉ DE MONCTON  
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

