

SERVICE DE SANTÉ ET PSYCHOLOGIE

Distribuée mensuellement,
l'InfoPSY vous offre des conseils et
des informations sur divers sujets
en lien avec le bien-être.



DÉFI-SANTÉ

Pendant le prochain mois :

- Prends conscience de tes habitudes de consommation d'alcool et des conséquences possibles dans les différentes sphères de ta vie.
- Occupe une partie de ton temps libre avec des activités qui n'impliquent pas de consommation d'alcool.
- Lors d'activités qui impliquent la consommation d'alcool, opte pour des boissons sans alcool (*mocktails*).

CAMPUS D'EDMUNDSTON

Service de santé
506-737-5295
Université de Moncton
Local, A115-D
<https://www.umoncton.ca/umce-saee/node/45>

CAMPUS DE MONCTON

© Service de santé et psychologie
506-858-4007
Université de Moncton
Local, C-101, Centre étudiant
www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie
[Suivez-nous sur Instagram!](#)

CAMPUS DE SHIPPAGAN

Service de santé
506-336-3400, poste 3459
Université de Moncton
Local, SIL 132
<https://www.umoncton.ca/umcs-etudiants/sante>

RESSOURCES D'URGENCE

<https://www.umoncton.ca/umcm-santepsychologie/node/32>



CONSOMMATION RESPONSABLE



La consommation d'alcool est courante lors de réunions amicales ou sociales. Chez les jeunes, elle est la substance la plus couramment utilisée. Toutefois, la consommation d'alcool au-delà du seuil recommandé comporte des risques et peut entraîner des conséquences indésirables. Boire responsablement comporte plusieurs avantages pour soi et les autres.

À SAVOIR :

Une consommation équivaut à l'un de ces verres :

 Bière 341 ml (12 oz) 5% d'alcool	 Cidre/Cooler 341 ml (12 oz) 5% d'alcool	 Vin 142 ml (5 oz) 12% d'alcool	 Spiritueux 43 ml (1,5 oz) 40% d'alcool
--	---	--	--

QUELQUES CONSEILS POUR RÉDUIRE LES RISQUES ET ASSURER UNE CONSOMMATION RESPONSABLE :

- Fixe-toi un nombre limite de verres à consommer et respecte-le.
- N'hésite pas à dire non. L'alcool ne convient pas à tout le monde et/ou à toutes les occasions.
- Pour chaque boisson alcoolisée consommée, bois une boisson non alcoolisée ou un verre d'eau.
- Évite de consommer plus de 2 verres par période de 3 heures.
- Évite de boire l'estomac vide; mange avant ou pendant la soirée.
- Évite de mélanger l'alcool avec d'autres substances (médicaments sous ordonnance, cannabis, drogues, etc.).
- Ne laisse pas ton verre sans surveillance.
- Prévois à l'avance ton retour sécuritaire à la maison.
- Chaque semaine, planifie des journées et des activités sans alcool pour éviter de développer une habitude.