

Fiche réflexe Alcool

COMMENT LIMITER MA CONSOMMATION ?

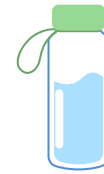
- 1 Identifier les situations, les émotions ou les personnes qui nous incitent
- 2 Fixez vous des objectifs clairs sur votre consommation d'alcool
- 3 Suivez vos objectifs fixés et observez vos progrès (application smartphone)
- 4 Adopter des techniques ou réponses efficaces pour limiter sa consommation (Détails au verso)
- 5 Si vous pensez avoir un problème avec l'alcool, n'hésitez pas à rechercher de l'aide auprès d'un professionnel



Fiche réflexe Alcool

4 Techniques et réponses efficaces

Avoir toujours une bouteille d'eau à portée de main pour éviter la tentation de consommer des boissons alcoolisées.



Laisser son verre de côté et parler avec son interlocuteur.

Dire que l'on a déjà bu avec un client/collègue précédent et que vous ne souhaitez pas prendre de risque routier.



Dire que l'on doit faire une prise de sang ou bien un examen médical.

Dire que l'on a une compétition de sport et que boire 24h à 48h avant n'est pas possible.



Dire que l'on est au régime ou bien "Dry January" pour le mois de janvier.

Dire que l'on attend un heureux évènement.



Dire que l'on a une allergie (antihistaminique).

Dire que l'on est sous antibiotiques.

