

# Dites « Oui ! » à une consommation modérée de l'alcool

Plus de deux boissons alcoolisées par jour pour les hommes et une par jour pour les femmes, c'est trop.

**Prêts à réduire ?** Visitez le site **YourLifelowa.org/alcohol**



*Source : Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, 2024*

02/2025



# **Vous pourriez vous dire**

## **Je ne bois pas trop d'alcool !**

Boire quatre verres ou plus pour les femmes, ou cinq verres ou plus pour les hommes en deux heures est considéré comme une consommation excessive d'alcool.

**Prêts à réduire ?** Visitez le site  
**[YourLifelowa.org/alcohol](https://YourLifelowa.org/alcohol)**



*Source : Centres pour le  
contrôle et la prévention  
des maladies, 2024*

02/2025

