

5 CONSEILS POUR NE PAS EXPLOSER SA CONSOMMATION D'ALCOOL PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ

[Garder le contrôle]

Pendant les vacances d'été les occasions de boire sont nombreuses : apéros entre amis, barbecues en plein air, envies de faire la fête, festivals... Votre consommation d'alcool peut exploser. Commente limiter les dégâts ? Voici 5 conseils pour que l'alcool ne gâche pas vos vacances.

- 1. Choisissez bien les occasions où vous buvez :**
 - Ne buvez pas à chaque fois qu'il y a une occasion
 - Évitez de boire de l'alcool aux heures les plus chaudes car l'alcool déshydrate
- 2. Élisez votre boisson sans alcool préférée :**
 - Hydratez-vous avec plaisir avec une boisson sans alcool qui a bon goût
 - Emmenez cette boisson avec vous, achetez-la ou commandez-la dès que c'est possible
- 3. Adoptez un rythme lent :**
 - En vacances on a le temps, pourquoi boire vite ?
 - Prenez le temps de déguster, que votre verre soit avec ou sans alcool
- 4. Reposez votre corps :**
 - Ne buvez pas tous les jours : au moins 2 jours sans alcool par semaine
 - Les jours sans alcool permettent à votre corps de récupérer et améliorent votre sommeil
- 5. Profitez de vos amis :**
 - Évitez les ivresses trop rapides en limitant la quantité d'alcool dans chaque verre
 - Pensez aussi à manger avant de boire

[Le saviez-vous ?]

Une consommation fréquente développe la tolérance du corps aux effets de l'alcool. L'ivresse se fait plus rare et on a tendance à boire plus. On ressent moins d'effets mais l'alcool est toujours aussi toxique pour le corps.

Notre conseil : si l'alcool ne fait plus vraiment effet, faites une pause dans votre consommation. Pour évaluer et comparer votre consommation vous pouvez utiliser l'alcoomètre.