

## Alcool : des conseils et des aides pour réduire ou arrêter sa consommation

Réduire sa consommation d'alcool augmente l'espérance de vie et apporte des bénéfices à tout âge. Il existe une amélioration de la qualité de vie, une préservation de l'autonomie, de meilleures performances cognitives ainsi qu'une amélioration de l'humeur et de l'anxiété.

### Fixez vous des objectifs

- Boire moins souvent des boissons alcoolisées
- Fixer des périodes dans la journée sans alcool (ex. : entre les repas ou le soir)
- Ne pas boire seul
- Pratiquer plus d'activités qui vous plaisent (sport, cinéma, promenades...)
- Alternier les boissons avec et sans alcool

**Donnez-vous le droit de refuser de l'alcool sans penser que cela soit perçu comme une impolitesse.**

### Participez au défi Dry « January »

Relever le défi Dry January, c'est s'engager à faire une pause dans sa consommation d'alcool tout le mois de janvier.

Cette expérience permet d'explorer les bénéfices concrets d'une pause dans la consommation d'alcool : sommeil amélioré, regain d'énergie, meilleure concentration, économies non négligeables et, au-delà de janvier, habitudes de consommation plus maîtrisées.

### Télécharger l'application « Option Zéro »

Elle a pour objectif d'accompagner les personnes qui souhaitent réduire ou arrêter leur consommation d'alcool. Elle est gratuite et propose un calendrier de suivi, une auto-évaluation et des quiz, des activités pour se détendre en cas de forte envie de consommer, des articles et témoignages ou encore la possibilité de prendre directement un rendez-vous téléphonique avec un professionnel de l'addiction.



### Attention



**Pour les personnes alcoolo-dépendantes, arrêter brusquement de boire peut être dangereux pour la santé. Si vous pensez être concerné(e) ou avez un doute, consultez votre service de santé au travail ou un(e) professionnel(le) de santé avant de vous engager dans le Dry January.**

Le SMIN propose des consultations en addictologie dans le cadre du suivi de nos salariés en santé au travail :  
**03.44.09.38.22**

**ALCOOL  
INFO  
SERVICE.FR  
0 980 980 930**  
7/7 de 8h à 2h  
appel anonyme et non surtaxé