

The image features two stylized human silhouettes on the left side. The silhouette of a man is colored yellow and has a large white circle with the number '3' inside it. The silhouette of a woman is colored pink and has a large white circle with the number '2' inside it. The background is white, and there is a decorative footer bar at the bottom with segments of blue, yellow, green, pink, and blue.

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

Diminuez les risques à long terme pour votre santé en respectant les limites suivantes :

- 10 verres par semaine pour les femmes – au plus 2 verres par jour, la plupart des jours de la semaine
- 15 verres par semaine pour les hommes – au plus 3 verres par jour, la plupart des jours de la semaine

Chaque semaine, prévoyez des jours sans alcool pour ne pas développer une habitude.

www.cclt.ca

Dans ces directives, un « verre » correspond à



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

(ex. rye, gin
ou rhum)
43 ml (1,5 oz)
40 %
d'alcool



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

www.cclt.ca