

## Pour les 30 ans d'Éduc'alcool

# En octobre, on compte ses verres!

À l'occasion de son 30<sup>e</sup> anniversaire, conscient du fait que certains de nos concitoyens dépassent encore trop souvent les niveaux de consommation d'alcool à faible risque, Éduc'alcool profite de l'occasion pour inciter les Québécois à respecter davantage les limites recommandées en organisant le concours *En octobre, on compte ses verres*.

### En rappel : qu'est-ce que les limites de consommation recommandées?



**FEMMES** : Ne pas dépasser **2 verres standard** par jour et se limiter à **10 verres** par semaine.



**HOMMES** : Ne pas dépasser **3 verres standard** par jour et se limiter à **15 verres** par semaine.



Observer **au moins un** et préférablement **deux jours** sans alcool par semaine.

### Qu'est-ce que j'y gagne?



- Tous les bénéfices d'une consommation modérée : mieux dormir, éviter les lendemains de veille, être en meilleure forme, mieux contrôler son poids, augmenter sa concentration, avoir de meilleures relations intimes et bien d'autres!
- L'admissibilité au tirage de 2 cartes-cadeaux de 1000 \$ dans un restaurant de votre choix.

### Comment participer?

- 1 S'inscrire sur le site de **Salut Bonjour** ([sbprivileges.ca](http://sbprivileges.ca)) au cours du mois d'octobre.
- 2 Compter les verres consommés durant un mois.
- 3 Respecter rigoureusement les niveaux de consommation à faible risque durant un mois.
- 4 (Optionnel) Participer à un sondage sur vos habitudes de consommation au jour 1, au jour 31, puis 6 mois plus tard, nous aidant ainsi à tracer un portrait juste des effets d'une consommation modérée.

*Les participants à la recherche courent la chance de gagner un chèque-cadeau additionnel de 1000 \$ à utiliser dans un restaurant de leur choix.*

« Par ce concours, nous voulons inciter les consommateurs à respecter les limites recommandées de consommation de manière festive, positive et non moralisatrice.

Nous désirons aussi faire un rappel salutaire des niveaux de consommation d'alcool à faible risque et aider ainsi les Québécois à mettre en pratique le slogan d'Éduc'alcool que plus de 9 sur 10 d'entre eux connaissent : La modération a bien meilleur goût »

**Hubert Sacy**, directeur général d'Éduc'alcool

**éducalcool**  
La modération a bien meilleur goût.