

# Alcool et vieillissement



## Le saviez-vous?

Avec l'âge, notre corps assimile l'alcool plus lentement.

Cela signifie que nous devenons plus sensibles aux effets de l'alcool.

Il est peut-être temps de revoir votre façon de boire.

## Envisagez de boire moins.

Consultez la ressource du CCDUS « Connaître ses limites face à l'alcool » pour comprendre ce que boire moins peut signifier pour vous.



**Besoin d'aide pour changer vos habitudes?**  
Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.