

# Alcool et vieillissement



## Le saviez-vous?

En réduisant votre consommation d'alcool, vous pouvez améliorer votre santé physique et votre bien-être mental.

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

**Toute diminution peut faire une différence.**

Visitez les sites Web de la CCSMPA et du CCDUS pour accéder aux ressources nécessaires.



Scannez le code QR pour accéder aux ressources de la CCSMPA.



Scannez le code QR pour accéder aux ressources du CCDUS.



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