

Qu'est-ce que c'est?

L'alcool est un neurodépresseur, c'est-à-dire qu'il ralentit le fonctionnement des parties du cerveau qui commandent les facultés intellectuelles et le comportement ainsi que la respiration et le rythme cardiaque. Boire avec modération n'est pas une punition ou une contrainte, mais au contraire, il s'agit d'une condition au plaisir.

7 BÉNÉFICES DE LA MODÉRATION

- 1 Impact moindre sur le sommeil
- 2 Au revoir le « hangover »
- 3 Meilleure forme
- 4 Conducteur désigné : pas toujours le même
- 5 La qualité est privilégiée
- 6 Plus de concentration
- 7 Plus de patience

LE SAVIEZ-VOUS ?

La consommation précoce d'alcool peut nuire au développement physique et mental des jeunes. Il est recommandé de retarder le plus possible l'âge de la première consommation.

Les adolescents qui commencent à boire ne devraient consommer que sous surveillance parentale, un maximum de 2 verres, tout au plus deux fois par semaine.

