

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 moins le sommeil
- 2 Au revoir le «Hangover»
- 3 Meilleure forme
- 4 Conducteur désigné : pas toujours les mêmes
- 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 faut donc retarder le plus possible l'âge de la première consommation des adolescents. Ceux qui commencent à boire ne devraient consommer que sous surveillance parentale, un maximum de 2 verres, tout au plus deux fois par semaine.

Source : educalcool.qc.ca

