



## La modération en quatre chiffres : 2-3-4-0

À l'occasion des fêtes de fin d'année et de Noël qui approchent, la consommation d'alcool fait souvent partie des réceptions et traditions pour plusieurs. Boire de l'alcool avec modération s'intègre parfaitement dans l'effervescence du temps des fêtes.

### D'où vient la formule 2-3-4-0 ?

Les femmes qui souhaitent consommer avec modération et éviter les problèmes à long terme devraient limiter leur consommation à 2 verres par jour et à 10 par semaine, alors que pour les hommes, ces limites sont respectivement de 3 verres par jour et de 15 par semaine. C'est le 2-3 de la formule.

Il est vrai aussi que l'on peut, de temps à autre, consommer un peu plus. Ainsi, lors d'une occasion spéciale, les femmes peuvent prendre 3 verres et les hommes 4. C'est le 3-4 de la formule.

Enfin, pour éviter l'accoutumance, tant physique que psychologique, il est recommandé de s'abstenir totalement de consommer de l'alcool au moins un jour par semaine. C'est ça, le 0.

### Consommation ou verre standard :



Voici quelques **conseils** pour diminuer la quantité d'alcool que vous consommez :

- Buvez lentement.
- Alternez votre consommation avec des boissons non alcoolisées.
- Mangez avant et pendant que vous buvez.
- Planifiez de boire dans un environnement sécuritaire.

### L'alcool au volant, un geste lourd de conséquences

Chaque année, les accidents dus à l'alcool causent en moyenne :

- 190 décès.
- 410 blessés graves.
- 2 070 blessés légers.

On estime à 90 millions de dollars par année les coûts d'indemnisation des victimes de la route.

(Source : [www.educalcoool.qc.ca](http://www.educalcoool.qc.ca))

### Raccourcissements Point Zéro 8

Une alternative sécuritaire à la conduite avec facultés affaiblies,  
**tout au long de l'année.**  
514-953-0008

### Opération Nez Rouge

Du 5 au 31 décembre 2014  
1-866-DESJARDINS

# Vivre un hiver en santé

Rendez-vous au [www.santemontreal.qc.ca/externe/hiverensante](http://www.santemontreal.qc.ca/externe/hiverensante) pour prendre les bonnes décisions si vous êtes malade.

Les principaux symptômes sont les suivants :

- ▶ fièvre soudaine, entre 38°C et 40°C (100,4 °F et 104 °F)
- ▶ toux
- ▶ fatigue
- ▶ maux de tête
- ▶ douleurs musculaires
- ▶ malaise généralisé important qui dure plusieurs jours

La personne atteinte est contagieuse dès l'apparition des symptômes et elle peut le demeurer jusqu'à deux semaines après leur disparition.

Est-ce que c'est la grippe?



Les principaux symptômes sont les suivants :

- ▶ diarrhée;
- ▶ crampes abdominales;
- ▶ nausées;
- ▶ vomissements;
- ▶ fièvre (dans certains cas).

Le norovirus, le virus qui cause le plus fréquemment la gastro-entérite, circule surtout au cours de l'automne et de l'hiver. La gastro-entérite virale est généralement sans gravité et ses symptômes durent habituellement de 24 à 72 heures.

Est-ce que c'est la gastro?



Est-ce autre chose?



- Appelez au **811** pour parler à une infirmière 24h sur 24, 7 jours sur 7
- Rendez-vous dans une clinique-réseau
- L'urgence? C'est pour les urgences!

(Source : [www.santemontreal.qc.ca/externe/hiverensante](http://www.santemontreal.qc.ca/externe/hiverensante))