



DIRE NON À L'ALCOOL, C'EST DIRE OUI À LA VIE.

Sober est là pour vous aider !



INFORMER

Nous souhaitons informer notre public sur les risques pour la santé physique et mentale liés à l'alcool, ainsi que sur les conséquences sociales.



ENCOURAGER

Nous soutenons les personnes en difficulté avec l'alcool en leur offrant des ressources et des conseils pour les aider à sortir de cette addiction.



SENSIBILISER

Nous sensibilisons les consommateurs afin qu'ils adoptent un mode de vie plus sain et plus équilibré en limitant leur consommation d'alcool.



NOS CONSEILS

- 1 N'hésitez pas à boire de l'eau ou des jus de fruits entre chaque verre d'alcool pour réduire la consommation globale d'alcool.
- 2 Fixer une limite de consommation d'alcool pour la soirée et s'y tenir.
- 3 Éviter de boire en cas de stress ou de déprime, car l'alcool ne résout pas les problèmes.
- 4 Ne pas boire de l'alcool après avoir pris des médicaments, car cela peut avoir des effets très grave pour la santé.
- 5 Prendre soin de vous hydrater, de manger et de dormir suffisamment après une soirée où de l'alcool a été consommé.

ALTERNATIVES



LES MOCKTAILS :

Les mocktails sont des cocktails sans alcool qui offrent une alternative délicieuse et saine aux boissons alcoolisées. Ils sont faciles à préparer et offrent une variété de saveurs et de couleurs pour satisfaire tous les goûts.



BOUGER :

Pratiquer une activité sportive ou culturelle est une alternative saine à la consommation d'alcool. Cela permet de se divertir et de se changer les idées tout en prenant soin de son corps et de sa santé mentale.



MÉDITER :

La méditation permet de réduire le stress et l'anxiété ainsi qu'améliorer la concentration et la qualité de sommeil. Pratiquer la méditation régulièrement peut contribuer à une meilleure santé mentale et physique.

A PROPOS :

[Qui sommes-nous ?](#)
[FAQ](#)

DOCUMENTATIONS :

santepubliquefrance.fr ➤
sante.gouv.fr ➤
ameli.fr ➤

RENSEIGNEMENTS :

[Mocktails](#) ➤
[Méditation](#) ➤





**DIRE NON À L'ALCOOL,
C'EST DIRE OUI À LA VIE.**

Sober est là pour vous aider !



INFORMER

Nous souhaitons informer notre public sur les risques pour la santé physique et mentale liés à l'alcool, ainsi que sur les conséquences sociales.



ENCOURAGER

Nous soutenons les personnes en difficulté avec l'alcool en leur offrant des ressources et des conseils pour les aider à sortir de cette addiction.



SENSIBILISER

Nous sensibilisons les consommateurs afin qu'ils adoptent un mode de vie plus sain et plus équilibré en limitant leur consommation d'alcool.



NOS CONSEILS

- 1** N'hésitez pas à boire de l'eau ou des jus de fruits entre chaque verre d'alcool pour réduire la consommation globale d'alcool.
- 2** Fixer une limite de consommation d'alcool pour la soirée et s'y tenir.
- 3** Éviter de boire en cas de stress ou de déprime, car l'alcool ne résout pas les problèmes.
- 4** Ne pas boire de l'alcool après avoir pris des médicaments, car cela peut avoir des effets très graves pour la santé.
- 5** Prendre soin de vous hydrater, de manger et de dormir suffisamment après une soirée où de l'alcool a été consommé.

ALTERNATIVES



LES MOCKTAILS :

Les mocktails sont des cocktails sans alcool qui offrent une alternative délicieuse et saine aux boissons alcoolisées. Ils sont faciles à préparer et offrent une variété de saveurs et de couleurs pour satisfaire tous les goûts.



BOUGER :

Pratiquer une activité sportive ou culturelle est une alternative saine à la consommation d'alcool. Cela permet de se divertir et de se changer les idées tout en prenant soin de son corps et de sa santé mentale.



MÉDITER :

La méditation permet de réduire le stress et l'anxiété ainsi qu'améliorer la concentration et la qualité de sommeil. Pratiquer la méditation régulièrement peut contribuer à une meilleure santé mentale et physique.

A PROPOS :

[Qui sommes-nous ?](#)
[FAQ](#)


DOCUMENTATIONS :

santepubliquefrance.fr ➤
sante.gouv.fr ➤
ameli.fr ➤

RENSEIGNEMENTS :

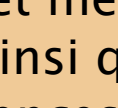
[Mocktails](#) ➤
[Méditation](#) ➤





DIRE NON À L'ALCOOL, C'EST DIRE OUI À LA VIE.

Sober est là pour vous aider !



INFORMER

Nous souhaitons informer notre public sur les risques pour la santé physique et mentale liés à l'alcool, ainsi que sur les conséquences sociales.



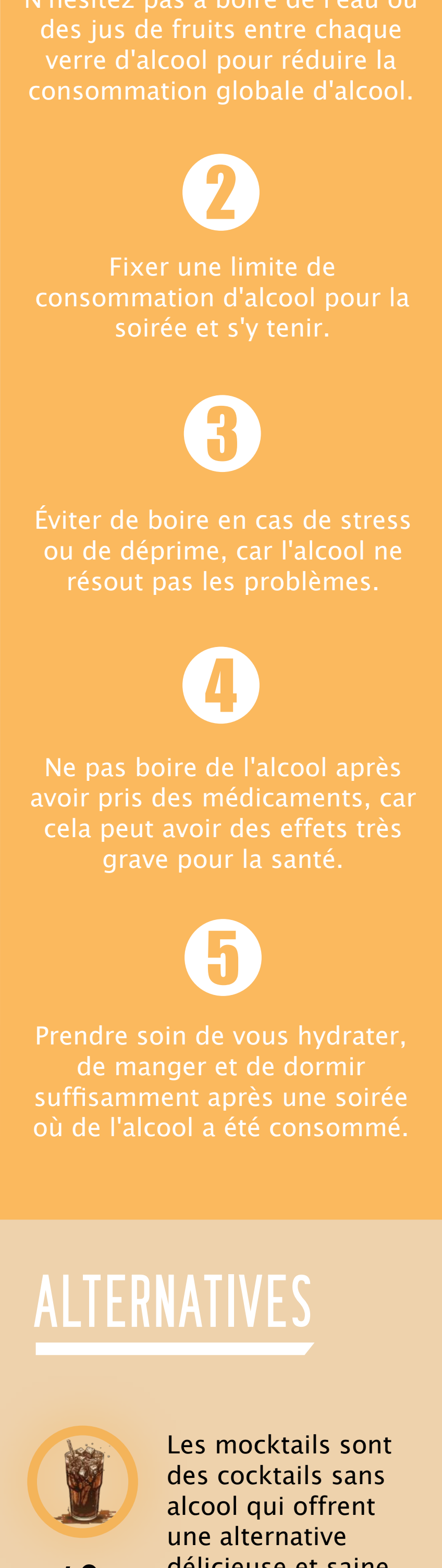
SENSIBILISER

Nous sensibilisons les consommateurs afin qu'ils adoptent un mode de vie plus sain et plus équilibré en limitant leur consommation d'alcool.



ENCOURAGER

Nous soutenons les personnes en difficulté avec l'alcool en leur offrant des ressources et des conseils pour les aider à sortir de cette addiction.



NOS CONSEILS

1

N'hésitez pas à boire de l'eau ou des jus de fruits entre chaque verre d'alcool pour réduire la consommation globale d'alcool.

2

Fixer une limite de consommation d'alcool pour la soirée et s'y tenir.

3

Éviter de boire en cas de stress ou de déprime, car l'alcool ne résout pas les problèmes.

4

Ne pas boire de l'alcool après avoir pris des médicaments, car cela peut avoir des effets très grave pour la santé.

5

Prendre soin de vous hydrater, de manger et de dormir suffisamment après une soirée où de l'alcool a été consommé.

ALTERNATIVES



MOCKTAILS

Les mocktails sont des cocktails sans alcool qui offrent une alternative délicieuse et saine aux boissons alcoolisées. Ils sont faciles à préparer et offrent une variété de saveurs et de couleurs pour satisfaire tous les goûts.

Pratiquer une activité sportive ou culturelle est une alternative saine à la consommation d'alcool. Cela permet de se divertir et de se changer les idées tout en prenant soin de son corps et de sa santé mentale.



BOUGER



MÉDITER

La méditation permet de réduire le stress et l'anxiété ainsi qu'améliorer la concentration et la qualité de sommeil. Pratiquer la méditation régulièrement peut contribuer à une meilleure santé mentale et physique.

A PROPOS :

[Qui sommes-nous ?](#)

[FAQ](#)

DOCUMENTATIONS :

santepubliquefrance.fr ➔

sante.gouv.fr ➔

ameli.fr ➔

RENSEIGNEMENTS :

[Mocktails](#) ➔

[Méditation](#) ➔



Dire non à l'alcool,
c'est dire oui à la vie.