

Alcool et hépatite

Si vous souffrez d'hépatite, le plus sûr est de ne pas boire d'alcool du tout.

Astuces pour réduire la consommation d'alcool

1. Évitez de consommer de l'alcool. Évitez d'avoir de l'alcool chez vous et essayez de ne pas prendre part aux activités qui engendrent la consommation d'alcool.
2. Remplacez les boissons alcoolisées par de l'eau ou de l'eau minérale gazeuse.
3. Lorsque vous ressentez l'envie de boire, rappelez-vous pourquoi vous devez éviter l'alcool ou appelez un(e) ami(e) pour obtenir un soutien.
4. Faites de l'exercice ou commencez un nouveau passe-temps aux moments où vous aviez l'habitude de boire.

Découvrez d'autres astuces sur le site
[RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov](https://www.rethinkingdrinking.niaaa.nih.gov).



Élaborez un plan d'action

Quoi ?

Exemple : je m'arrêterai de boire ou me limiterai à un verre par mois.

Comment ?

Exemple : je boirai de l'eau minérale gazeuse plutôt qu'une bière pendant les soirées entre amis.

Quand ?

Exemple : je commencerai la prochaine fois que je sors avec mes amis.

Si vous avez besoin d'aide ou souhaitez connaître les options de traitement, parlez à votre médecin ou appelez le **311**.