

## Low-Risk Drinking Guidelines



### L'alcool et la santé de votre cœur

PSA #1

(30 sec.)

**Voice-over:**

Vous avez entendu parler de ces études qui démontrent qu'un verre de vin rouge est bon pour la santé... et si ce n'est pas le vin rouge, ce sera une autre boisson :

**Clip:** Pense-tu que c'est vrai qu'un verre de bière est meilleur pour la santé qu'un verre de vin rouge?

Voyons donc ! - crois-tu ça ?

**Voice-over:**

Renseignez-vous sur la santé et la consommation d'alcool : procurez-vous les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Centre de toxicomanie et de santé mentale. 1 800 463-6273.

### L'alcool et votre santé: mythes

PSA #2

(30 sec.)

**Voice-over:** Quand il s'agit de consommer de l'alcool, l'étude à laquelle beaucoup de gens veulent croire est celle qui démontre que le vin rouge est bon pour la santé:

**Clip:** J'aimerais ça parce que c'est ma boisson préférée... alors, oui, je crois que c'est vrai.

D'après moi c'est un mythe, ça.

**Voice-over:** Renseignez-vous en obtenant les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Centre de toxicomanie et de santé mentale. 1 800 463-6273.

Réduire les risques, c'est protéger sa vie.

### Modérez votre consommation

(30 sec.)

PSA #3

**Voice-over:**

La plupart des gens se souviennent d'une soirée où ils ont trop bu - beaucoup trop bu.

**Clip: Homme:** Tu sais, maintenant je sais comment boire pour éviter le genre de soirée que je regrette le lendemain, mais quand j'étais jeune...

**Femme:** Tu buvais tout le temps.

**Homme:** Je buvais tout le temps...

**Femme:** -- et beaucoup...

**Homme:** -- et même beaucoup... (rire)

**Voice-over:**

Modérez votre consommation : procurez-vous les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Centre de toxicomanie et de santé mentale. 1 800 463-6273.

Réduire les risques, c'est protéger sa vie.

### Différences entre les sexes

PSA #4

(30 sec.)

**Voice-over:**

Quelle quantité d'alcool consommez-vous ? Souvent, les femmes ne répondent pas à cette question de la même façon que les hommes:

**Clip: Homme:** J'en suis à ma deuxième bière et ça ne m'arrive pas souvent.

**Femme:** Moi, j'en suis à ma quatrième gorgée. (rire)

**Homme:** Hé, c'est *ma* bière! Elle est en train de boire la moitié de ma bière! (rire)

**Voice-over:**

Avant de vous livrer à la guerre des sexes, procurez-vous les Directives de consommation d'alcool à faible risque du Centre de toxicomanie et de santé mentale. 1 800 463-6273.

Réduire les risques, c'est protéger sa vie.