



# SEPTEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## RÉFLEXION ET BIEN-ÊTRE : CONSCIENCE DE LA CONSOMMATION

- Alternez entre boissons alcoolisées et non-alcoolisées.
- Repoussez votre première consommation de la journée.
- Organisez une soirée mocktail.
- Testez des activités sans lien avec la consommation.
- Explorez des lectures ou balados sur le sujet.
- Téléchargez une application pour vous accompagner dans votre démarche
- Notez les moments où vous ressentez le besoin de consommer.
- Déterminez des alternatives en cas de tentation.
- Respectez les limites que vous vous fixez

Célébrez le mois de septembre avec un défi prendre soin par semaine pour améliorer votre santé.