

# Un verre d'alcool c'est bon contre le stress.

## Vrai ou faux ?

**Un verre d'alcool peut procurer une détente passagère. Mais il n'agit pas sur les vraies causes du stress : notre environnement et nos comportements.**

Boire régulièrement pour contrer le stress, c'est prendre le risque d'en faire une habitude. Progressivement, il faut boire plus pour obtenir le même effet et avoir une sensation de détente. Une dépendance risque alors de se développer.

**Besoin d'aide ou d'information ?  
[www.infodrogues.be](http://www.infodrogues.be) | 02 227 52 52**