



# Fixez-vous une limite hebdomadaire.

À la maison comme ailleurs pas plus de 10 verres par semaine pour les femmes, et 15 pour les hommes.



En apprendre davantage à [ConnaitreMesLimites.ca](http://ConnaitreMesLimites.ca)

**RAJC**  
RÉGIE DES ALCOOLS, DES JEUX ET  
DU CANNABIS DU MANITOBA