

4 CONSEILS

DEMANDER À **DORMIR**
SUR PLACE OU DÉSIGNER
UN SAM²

²SANS ACCIDENT MORTEL.



PLUS D'INFOS SUR :

www.jeunes.gouv.fr/Chrisam

PRÉVOIR DES
PRÉSERVATIFS,
POUR ÉVITER TOUT
COMPORTEMENT
SEXUEL À RISQUE.



ÉVITER LES **MÉLANGES...**
ALCOOL ET DROGUES
NE FONT PAS BON MÉNAGE.



SI QUELQU'UN FAIT
UN MALAISE, L'ALLONGER
EN POSITION LATÉRALE
DE SÉCURITÉ (PLS)
ET APPELER
LES URGENCES.



Plus d'informations sur :
www.addictions-france.org

2021 © *Création-utilité-publique.fr* - Maquette d'origine - *stineadnet*

Crédits : Icônes made by Freepit, Ibranify, Smashicons, Morikit, Google, Icons, gregor Ciesnar, Dimi Kazak from www.laiticon.com



L'ALCOOL

CONSEILS · ASTUCES



1 C'EST QUOI ?

VIN, CIDRE, BIÈRE, WHISKY, VODKA... Toutes ces boissons contiennent une même molécule : l'**éthanol ou alcool pur**. La concentration en alcool pur est différente pour chaque type de boisson : **on ne boit pas toutes les boissons dans les mêmes quantités**.



 A la maison ou chez des amis, ON A TENDANCE À SE SERVIR DE PLUS GRANDS VERRES : on absorbe donc plus d'alcool.

2 ÇA FAIT QUOI ?

L'alcool est un produit psychoactif :

Il modifie les perceptions et les comportements.

A DOSE ÉGALE, LES EFFETS NE SONT PAS LES MÊMES : ils varient selon le sexe, l'âge, le poids, l'état de santé ou de fatigue, etc.

• **À PETITE DOSE** : on se sent plus détendu, plus joyeux, plus ouvert aux autres.

• **À FORTE DOSE** : on peut avoir envie de vomir, faire un malaise ou un coma éthylique, perdre l'équilibre et se faire mal et même devenir agressif et violent.



PLAISIR RISQUES



3 À SAVOIR

L'alcool fait très vite effet, encore plus quand on est à jeun.



Il n'y a que le temps qui permet de dessoûler.

Un café ou une douche n'auront donc aucun effet.

A long terme, une consommation excessive et régulière peut entraîner une forte dépendance et la survenue de maladies.

IL EST RECOMMANDÉ

PAS + DE 10 D'ALCOOL / SEMAINE AVEC 2 jours SANS ALCOOL

L'ALCOOL DÉSHYDRATE :

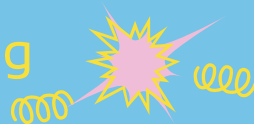
-1 Verre d'alcool 
≈ 2H

-1L d'eau perdu  POUR  X4 VERRES d'alcool CONSOMMÉS



Boire beaucoup d'eau est le seul remède efficace contre les maux de tête et la gueule de bois.

Binge drinking Quésako ?



Boire un maximum d'alcool dans un minimum de temps porte un nom : le *binge drinking* (« biture express » en français). Les risques, notamment de coma, sont alors démultipliés.