



Faire la fête en toute sécurité

Un mini-guide de référence

Se souvenir de la veille et ne pas vouloir l'oublier.

Boire de façon responsable : qu'est-ce que ça veut dire ?

- Ne pas boire jusqu'à trouver beaux tous les membres du sexe opposé.
- Connaître ses limites.
- Contrôler ses membres et garder sa coordination.
- Ne pas se réveiller dans son propre vomi.

Conseils et outils

TOUJOURS

- ✓ Être conscient de ce qui se passe autour de soi.
- ✓ Être accompagné d'un ami : à deux, c'est plus sécuritaire.
- ✓ Informer sa famille de l'endroit où l'on est et de la façon dont elle peut nous rejoindre.
- ✓ Prévoir un plan B (comme dormir chez un ami).

NE JAMAIS

- × Monter à bord d'une voiture dont le conducteur a consommé de la drogue ou de l'alcool.

Vrai ou faux

- ↘ *Vomir est un signe d'intoxication alcoolique.*

VRAI : La perte de conscience, la respiration superficielle et la difficulté à se réveiller sont des signes d'intoxication alcoolique.

- ↘ *Les filles deviennent ivres plus rapidement que les garçons.*

VRAI : Le sexe joue un rôle important, parce que les femmes ont un taux de gras par rapport à l'eau du corps plus élevé que celui des hommes. L'alcool est soluble dans l'eau, alors moins il y a d'eau dans le sang, plus le taux d'alcoolémie est élevé.

- ↘ *Il n'y a rien de mal à mettre au lit son ami ivre et inconscient puis à partir.*

FAUX : Il ne faut jamais laisser une personne en état d'ébriété seule. Si elle est inconsciente, vous devrez peut-être appeler une assistance médicale.

- ↘ *Les risques de blessures, de violence, de regrets quant à des relations sexuelles et des relations sexuelles non protégées et de consommation d'autres drogues augmentent à chaque verre que l'on boit.*

VRAI : Moins on boit, mieux c'est. La consommation excessive d'alcool s'entend de cinq verres ou plus, et les *Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada* suggèrent que le fait de s'en tenir à deux verres ou moins aide grandement à se garder en sécurité.

Le saviez-vous? Conduire sous l'effet d'une drogue revient à conduire avec les facultés affaiblies.

- × La consommation de marijuana combinée à la consommation d'alcool affaiblit davantage les habiletés motrices.
- × Le fait de fumer avant de conduire peut presque doubler vos risques de faire un accident de voiture.
- × Plus de 10 % des élèves avouent avoir conduit après avoir consommé de la marijuana, et 15 % affirment avoir été passagers dans un véhicule dont le conducteur avait consommé de la drogue.

Le saviez-vous? L'alcool et la conduite ne font pas bon ménage.

- × En tout, 40 % des jeunes conducteurs qui ont perdu la vie dans un accident de la route avaient consommé de l'alcool.
- × Près de 90 % des jeunes conducteurs en état d'ébriété grièvement blessés ou tués sont des hommes
- × Les jeunes conducteurs en état d'ébriété sont plus susceptibles d'être tués ou blessés l'été et la nuit.
- × Moins de 10 % des élèves admettent avoir conduit en état d'ébriété, MAIS environ 25 % affirment avoir été passagers dans un véhicule dont le conducteur était en état d'ébriété.

Le saviez-vous? Conduire sous l'effet d'une drogue revient à conduire avec les facultés affaiblies.

- × La consommation de marijuana combinée à la consommation d'alcool affaiblit davantage les habiletés motrices.
- × Le fait de fumer avant de conduire peut presque doubler vos risques de faire un accident de voiture.
- × Plus de 10 % des élèves avouent avoir conduit après avoir consommé de la marijuana, et 15 % affirment avoir été passagers dans un véhicule dont le conducteur avait consommé de la drogue.