



# Conseils de sécurité quand on boit de l'alcool



Il y a certaines choses que tu peux faire, avec tes amis, pour réduire tes risques quand tu bois de l'alcool :

- ☐ Mange avant de boire et pendant que tu bois. Tu réduiras ton risque d'intoxication alcoolique.
- ☐ Va à ton propre rythme. Sache que quand tu es avec des gens qui ont tendance à boire davantage ou plus vite que toi, tu pourrais les imiter sans t'en rendre compte.
- ☐ Prends une boisson gazeuse, du jus ou de l'eau entre chaque verre d'alcool et après ton dernier verre. Tu aideras aussi ton corps à rester hydraté. La déshydratation est l'une des causes de la gueule de bois.
- ☐ L'alcool a déjà beaucoup d'effets différents sur le corps. N'y ajoute pas des médicaments ou des drogues illicites. Cela donnerait des résultats imprévisibles et dangereux.
- ☐ Souviens-toi que les effets de l'alcool varient selon ton état d'esprit et ta condition physique. Les personnes qui t'entourent et l'endroit où tu te trouves jouent aussi un rôle dans ce qui t'arrive quand tu bois.
- ☐ Souviens-toi de la quantité que tu as bue. Finis chaque verre avant de t'en verser un autre.
- ☐ Si tu as de la visite, énonce les règles de base avant de commencer le party. Tu peux aussi afficher les règles et les montrer à tes invités.
- ☐ Si tu bois en compagnie de gens que tu ne connais pas ou si tu sors avec quelqu'un, c'est encore plus important de fixer tes propres limites avant de commencer à boire. Tu as le droit de décider combien tu veux boire.
- ☐ Si tu veux que les autres respectent tes limites, respecte leurs limites à eux. Si tu es avec quelqu'un qui ne veut pas boire, respecte sa décision.
- ☐ Ne laisse pas ton verre sans surveillance dans les partys ou dans les endroits où tu bois avec d'autres personnes.
- ☐ N'accepte pas un verre de la part d'une personne que tu ne connais pas bien ou en qui tu n'as pas confiance.



*Réalisée grâce à l'appui financier de la Stratégie canadienne antidrogue de Santé Canada.*

*Les points de vue exprimés ici ne représentent pas nécessairement les points de vue de Santé Canada.*

*...suite*

## infoalcohol.ca

© 2006 Association canadienne de santé publique



- ☒ Si tu es avec un ami ou une amie qui est ivre, ne la laisse pas en compagnie d'un inconnu. Elle risque de protester, mais elle te remerciera quand elle sera à jeun.
- ☒ Fais-toi des alliés. Si tu fréquentes les partys, vas-y avec un groupe d'amis ou une personne de confiance. Veille sur tes amis et demande-leur de veiller sur toi.
- ☒ Aie toujours conscience de ce qui se passe autour de toi.



- ☒ Aie un plan et un plan de secours pour rentrer chez toi en toute sécurité. Sois prêt à toute éventualité. Aie un conducteur désigné, de l'argent et le numéro de téléphone d'une compagnie de taxi, ou appelle tes parents ou un ami au besoin.
- ☒ Surveille la quantité d'alcool que boivent tes amis et demande-leur par quel moyen ils vont rentrer chez eux.



- ☒ Laisse des gens (parents ou amis) savoir où tu seras et comment te contacter.
- ☒ Souviens-toi que l'alcool affaiblit ton jugement. Quand tu sors, souviens-toi que l'alcool peut influencer tes choix sexuels. Penses-y à l'avance : demande-toi si tu veux avoir une activité sexuelle, et prends ta décision avant de commencer à boire. Si tu décides d'avoir des relations sexuelles, utilise un condom.



- ☒ Si une personne de ton entourage boit beaucoup et semble confuse ou s'endort, elle pourrait souffrir d'intoxication alcoolique. Voici les signes de danger et ce que tu dois faire :
  - ☐ Si la personne perd connaissance ou semble être endormie, pince sa peau pour voir si elle réagit ou se réveille;
  - ☐ Vérifie si sa peau est froide, moite, plus pâle que d'habitude ou bleuâtre;
  - ☐ Compte ses respirations pour voir si elle respire moins de 8 fois par minute (respiration lente);
  - ☐ Vérifie s'il y a plus de 10 secondes entre chacune de ses respirations (respiration irrégulière);
  - ☐ Vérifier si elle vomit sans se réveiller;
  - ☐ Vérifie si elle a des convulsions. Les excès occasionnels d'alcool peuvent causer des convulsions, même chez les gens qui ne sont pas épileptiques;
  - ☐ Ne la laisse jamais seule;
  - ☐ Ne la mets jamais au lit pour qu'elle « cuve son vin »;
  - ☐ Place-là en position latérale de sécurité pour qu'elle ne s'étouffe pas avec son propre vomi.



Si tu vois n'importe lequel de ces signes, fais le 911. En cas de doute, appelle quand même!