

Conseils RDRD*

1. Evite de boire l'estomac vide.
2. Pense à boire régulièrement de l'eau pendant et après ta soirée.
3. Espace tes verres et garde toujours un œil dessus.
4. Bois à ton rythme, ne cale pas ta consommation sur celle des autres.
5. Evite les mélanges avec d'autres produits psycho-actifs (GHB/GBL, MDMA, cannabis, médicaments...).
6. Evite de conduire si tu as bu que tu sois en voiture, en scooter, en trottinette, à vélo, à dos de licorne... Pour rappel si tu as le permis depuis moins de 3 ans, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang supérieur ou égal à 0,20 g/l sinon c'est 0,50 g/l.
7. Fais attention à tes comportements, l'alcool désinhibe fortement et assure toi d'être bien entouré pour faire la fête en toute sécurité.
8. Pense à te protéger lors de relations sexuelles.
9. Zéro alcool pendant la grossesse.

Attention l'alcool en tant que substance psychoactive peut perturber ta capacité à donner ou recevoir un consentement. N'oublie pas que celui-ci doit être éclairé, explicite, enthousiaste et REVERSIBLE !

Plus d'infos sur <http://CONSENTIS.INFO/>

*RDRD : Réduction Des Risques et des Dommages

En cas d'urgence

- Appelle ou fais appeler le 112 ou le 15, ne reste pas seul et fais-toi aider !
- Si la personne est consciente :
 - Maintiens-la éveillée en lui parlant, rassure-la et informe-toi sur ses consommations.
 - Ne tente pas de la faire vomir.
- Si la personne est inconsciente :
 - Dégrafe ses vêtements serrés.
 - Vérifie qu'elle respire.
 - Mets-la en Position Latérale de Sécurité (PLS) pour éviter les risques d'étouffement.
 - Reste à côté d'elle le temps que les secours arrivent.
 - Renseigne-toi sur la présence d'un défibrillateur à proximité.

Tu peux télécharger l'application gratuite *Staying Alive*.



www.fetez-clairs.org



Prends soin de toi et de tes amis.

Renseigne-toi sur les risques liés à la fête auprès de Fêtez Clairs pour que la fête reste un plaisir pour tous.

Pour en savoir plus, pour risquer moins, tu peux retrouver Fêtez Clairs sur les réseaux sociaux Facebook, Twitter et Instagram.





Nom : éthanol / **Prénom :** alcool
Surnoms : tise, gnôle, canons, picole
Découverte : la nuit des temps
Aspect : liquide
Côté loi : Produit réglementé, vente et offre interdites aux moins de 18 ans

Signes particuliers



• A faible dose :

- Détente
- Euphorie
- Désinhibition



• A plus forte dose :

- Perte de notion du temps et de l'espace
- Perte de l'équilibre
- Troubles du comportement et de la parole



• Mais c'est aussi :

- Perte de mémoire / Black-out
- Vomissements
- Coma éthylique
- Complications à long terme

Attention, l'alcool entraîne une baisse de la vigilance et altère les capacités de jugement. Les effets perçus ne sont pas toujours ceux recherchés au départ.

Attention

Le **coma éthylique** est une intoxication aiguë à l'alcool qui se traduit par un état d'inconscience (personne endormie non réveillable). Cela arrive lorsque le taux d'alcool dans le sang est élevé, donc si une personne boit trop et/ou trop vite. Le risque est encore plus élevé à jeun. Il survient à des niveaux d'alcoolémie variables selon les personnes. Un coma éthylique peut entraîner la mort si l'entourage ne réagit pas correctement et rapidement.

Le taux maximum d'alcoolémie est atteint environ 1 heure après l'ingestion d'un verre d'alcool mais ce délai peut être de 30 minutes si tu es à jeun. Faire un footing, danser, se doucher, uriner, boire un café... ne permettent pas de déssaouler plus vite ! Il n'y a que le temps qui le permette.



À long terme, une consommation régulière et excessive peut entraîner une forte dépendance psychique/physique et la survenue de maladies potentiellement graves. La consommation d'alcool ne procure aucun bénéfice pour la santé.

Dose bar standard



1 ballon
de vin
10 cl à 12°

=



1 verre
de bière
25 cl à 5°

=



1 verre
de whisky
3 cl à 40°

Même si les volumes absorbés sont différents, la quantité d'alcool pur absorbée est la même : 10 g d'alcool pur par verre.



1 pinte de bière

=



2 verres de bière



Dose maison ?



9 cl whisky
(dose maison)

=

3 verres
de whisky de 3 cl
(doses bars)

Chez soi et sans doseur, un verre d'alcool peut correspondre à plusieurs verres standards. Attention au surdosage. Rajouter du soft ne diminue pas la quantité d'alcool.

Contacts utiles

Alcool Info Service
 0 980 980 930
 Appel non surtaxé

**Centre d'Evaluation et d'Information
sur la Pharmacodépendance -
Addictovigilance de Paris**
 01 40 05 42 70

Renseigne-toi dans tous les CSAPA et CAARUD
 Les coordonnées près de chez toi sur
drogues.gouv.fr

CSAPA Pierre Nicole
 75005 Paris / 01 44 32 07 60

CSAPA Charonne
 75013 Paris / 01 45 83 22 22

CSAPA Association Addictions France
 75012 Paris / 01 53 44 01 40
 75014 Paris / 01 45 40 65 68
 75018 Paris / 01 58 60 30 60
 75019 Paris / 01 42 77 96 52

*L'abus d'information
est bon pour la santé !*