

L'ALCOOL ET VOUS

J'ORGANISE UNE SOIRÉE, À QUOI DOIS-JE PENSER ?

Afin d'éviter qu'une soirée dégénère ou qu'un accident se produise, il est important d'anticiper son déroulement.

Vérifiez la liste des invités vous évitera de vous retrouver avec plus de personnes qu'il n'est possible d'en recevoir.

Déterminer ce que chacun apportera vous permettra de contrôler la quantité d'alcool disponible. Pensez à prévoir des boissons non alcoolisées et de la nourriture en quantité suffisante.

Concertez-vous avec vos amis et identifiez ceux qui ne boiront pas et qui seront en état de reconduire les autres. Prévoyez des couchages et attention aux lendemains de fête : même après quelques heures de sommeil, vos amis ne seront pas forcément en état de conduire. Prévoir quelques éthylo-tests est utile.

Pour garder la maîtrise de la soirée et rester réactif, pensez à manger, à boire de l'eau régulièrement et à alterner boissons non alcoolisées et boissons alcoolisées.

Si la fête dégénère, téléphonez à un adulte de votre entourage ou contactez les pompiers (18), le Samu (15), ou le numéro d'appel unique des urgences (112).

Organiser une fête, ce n'est pas de tout repos. Mais une fête bien préparée est une fête réussie !

BINGE DRINKING ET JEUX D'ALCOOL
