

L'ALCOOL ET VOUS

## EN SOIRÉE, JE NE SAIS PAS M'ARRÊTER DE BOIRE

---



**Pendant la soirée, vos amis vous disent « Arrête, ça craint, tu bois trop, tu fais n'importe quoi ! ». Malgré tout, vous continuez !**

Ne pas contrôler sa consommation pose problème, pour soi-même ou pour les autres. C'est pourquoi, il est important de connaître vos limites pour ne pas vous mettre en difficulté.

Voici quelques trucs et astuces pour essayer de contrôler votre consommation :

- Ne buvez pas trop vite (les premiers effets sont généralement ressentis au bout de 20 minutes et atteignent leur maximum au bout d'une heure),
- Mangez et buvez des boissons sans alcool tout au long de la soirée,
- Évitez de participer aux jeux qui incitent à boire,
- Allez danser,
- Arrêtez tout alcool aux premiers signes de nausées, vertiges, confusion.

Vous pouvez aussi décider de limiter votre consommation soirée, pour mieux profiter de la fête.

**Apprenez à repérer le moment où votre consommation risque d'avoir des conséquences désagréables.**