

L'ALCOOL ET VOUS

## J'AI TROP BU, JE ME SENS MAL

---



**L'excès d'alcool modifie la concentration, les capacités visuelles et la faculté de jugement. Plus vous buvez, plus ces signes s'aggravent, entraînant une diminution du contrôle de soi pouvant aller jusqu'au malaise.**

Lorsque vous commencez à vous sentir mal, la première chose à faire est d'arrêter de boire de l'alcool. Mangez et buvez une boisson non alcoolisée, même si vous avez l'impression que vous ne le supporterez pas. Votre corps a besoin d'être réhydraté et de reprendre de l'énergie. Cherchez ce qui pourrait vous soulager, comme par exemple parler, marcher, s'allonger, ou vomir.

Évitez de sortir du lieu où vous vous trouvez sans être accompagné. Vous pourriez vous perdre ou vous endormir dans un endroit non sécurisé. Ne restez pas seul et isolé et n'ayez aucune gêne à faire part de votre malaise à l'un de vos amis. Il pourra vous accompagner dans un endroit calme, prêter attention à votre état et vous rassurer.

Ne prenez pas la route. Même si vous avez l'impression que vous le pouvez, en ayant trop bu vous n'êtes pas le mieux placé pour juger de votre état.

**Écouter vos amis quand ils vous disent que vous avez trop bu pourrait vous permettre de vous arrêter de boire avant de vous rendre malade.**