

## VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

### JE VEUX ESSAYER L'ALCOOL ALORS QUE JE N'AI JAMAIS BU

---

Par Profil supprimé Postée le 19/06/2017 21:36

Voilà le 22 juin et j'ai une soirée qui arrive, j'ai envie de tester l'alcool, pas forcément me prendre une cuite.  
J'ai 16 ans, je n'ai jamais bu  
Avez vous des conseils a me donner sur que faire, que ne pas faire, que boire ?  
Comment éviter de ne pas être bien le lendemain ?  
Merci de vos réponses, Martin

---

#### Mise en ligne le 21/06/2017

Bonjour,

Tout d'abord, permettez-nous de vous préciser que consommer de l'alcool n'est pas une obligation, même quand on est un jeune homme dans une soirée.

Toutefois, si c'est votre souhait de tenter l'expérience, nous tenons à saluer votre démarche d'anticipation des risques. Lorsqu'on n'est pas habitué à boire (ce qui est plutôt une bonne chose), un seul verre peut déjà modifier votre comportement et / ou vos sensations. Nous vous encourageons donc à prendre plusieurs précautions. Tout d'abord, mangez avant de boire. Cela ne modifie pas le taux d'alcool dans le sang mais atténue un peu les effets et les retarde. Ne consommez pas d'alcools « forts ». Dans les soirées, ils sont souvent dosés « généreusement » et peuvent contenir facilement deux voire trois unités standard d'alcool. Buvez lentement : quand on boit rapidement, on n'a pas le temps de ressentir et on risque de dépasser sa limite.

Enfin, n'ayez pas peur de dire non. Si vous n'aimez pas les effets que vous ressentez ou si vous pensez avoir atteint votre limite, il est plus raisonnable de s'arrêter et de se protéger, tant d'un point de vue physique que psychique (on peut se mettre dans des situations délicates quand on est sous l'emprise de l'alcool).

Nous nous permettons également de vous rappeler qu'il est préférable de ne pas conduire, même un deux roues, quand on a bu ; et qu'il ne vaut mieux pas monter avec quelqu'un qui a bu.

Nous vous souhaitons une bonne soirée : pas trop arrosée elle n'en sera que plus belle car vous n'aurez rien à regretter et vous aurez des souvenirs nets, non brouillés par l'alcool.

Cordialement,

PS : Vous trouverez en lien de la documentation, si cela vous intéresse.

---

#### En savoir plus :

- [Tout savoir sur l'alcool](#)