

ALCOOL-IN

FIN DES COURS ET DES EXAMENS : LES 4 QUESTIONS À SE POSER AVANT DE SE LÂCHER EN SOIRÉE



C'est la fin des cours et des examens et vous avez envie de fêter ça avec vos potes. Vous l'avez sans doute bien mérité. Voici 4 questions à vous poser pour passer une bonne soirée.

QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?

Quel est votre objectif pour la soirée ? Boire et vous lâcher sans limites ? Passer une bonne et longue soirée avec vos potes ? C'est important de savoir comment vous voyez la soirée.

EST-CE QUE JE SUIS BIEN ENTOURÉ ?

Vous serez avec des personnes que vous connaissez bien et qui assurent ? Ou vous passez la soirée avec des personnes que vous connaissez peu ?

L'alcool peut vous mettre dans une situation embarrassante ou dangereuse. Si vous vous lâchez, seule la présence de potes fiables peut vous aider à sortir d'un mauvais pas.

Si vous êtes dans un bar ou dans une boîte, le personnel peut aussi vous porter assistance.

COMMENT JE RENTRE ?

Anticipez la fin de soirée et votre retour. Si vous êtes alcoolisé.e, les risques d'accidents et d'incidents sont plus importants. Choisissez la meilleure option entre :

- prévoir un capitaine de soirée qui ne boit pas et raccompagne tout le monde
- prévoir de l'argent pour rentrer en taxi
- dormir sur place ou à proximité

TRÈS ALCOOLISÉ ?

Ne rentrez pas seul si vous êtes très alcoolisé et ne laissez pas seul un ami très alcoolisé. L'alcoolémie continue de monter après le dernier verre et un pote qui a beaucoup bu peut tomber en **coma éthylique**. A ce sujet retrouvez nos conseils :

- Kit de survie en soirée
- Le coma éthylique, comment je peux l'éviter ?
- Que faire quand un ami a trop bu ?

QU'EST-CE QUE J'AMÈNE ?

C'est souvent la première question que vous vous posez : qu'est-ce que vous amenez à la soirée, en pensant souvent à l'alcool.

- De la bière pour boire plus tranquillement ? Évitez alors les bières très alcoolisées.
- Un alcool fort pour une ivresse plus rapide ? Whisky, vodka, tequila, rhum, gin... tous ces alcools forts peuvent vite vous faire dérailler alors attention aux dosages de vos verres !
- Une **boisson sans alcool**. Pas seulement pour accompagner un alcool fort mais aussi pour le plaisir d'en boire et pour alterner alcool et soft.
- **A manger** ! Apporter toujours quelque chose à manger pour absorber l'alcool et éviter de vous retrouver en hypoglycémie.

Enfin, en fonction de vos ambitions et de vos choix pensez aussi à :

- Amener de quoi dormir
- Amener de quoi vous changer, on ne sait jamais
- Amener de quoi vous brosser les dents

Amusez-vous bien ! Si vous avez des questions n'hésitez pas à appeler notre ligne Alcool info service au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h) ou à utiliser notre chat.