4 CONSEILS

AVANT LA SOIRÉE, DEMANDER À DORMIR SUR PLACE OU DÉSIGNER

UN SAM²



2 Sans Accident Mortel. Pour plus d'info, renseigne-toi sur le site ckisam.fr

ÉVITER LES

MÉLANGES



ALCOOL DROGUES
NE FONT PAS BON MÉNAGE

PRÉVOIR DES
PRÉSERVATIFS,
POUR ÉVITER TOUT
COMPORTEMENT
SEXUEL À RISQUE.

SI QUELQU'UN FAIT UN

MALAISE

L'ALLONGER EN POSITION LATÉRALE SÉCURITÉ

(PLS) ET APPELER LE





ÇA FAIT QUOI ?

À SAVOIR / ASTUCES

L'ALCOOL

Pour plus d'infos: www.anpaa.asso.fr



www.anpaa.asso.fr



C'EST QUOI ?

Vin, cidre, bière, whisky, vodka... toutes ces boissons contiennent une même molécule : l'éthanol ou alcool pur. La concentration en alcool pur est différente pour chaque type de boisson : on ne boit pas toutes les boissons dans les mêmes quantités.











A LA MAISON OU CHEZ DES AMIS, ON A TENDANCE À SE SERVIR **DE PLUS GRANDS VERRES:** on absorbe donc plus d'alcool.

CA FAIT QUOI?



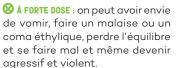
L'alcool est un produit psychoactif:

il modifie les perceptions et les comportements.



A DOSE ÉGALE, LES EFFETS NE SONT PAS LES MÊMES : ils varient selon le sexe, l'âge, le poids, l'état de santé ou de fatigue, etc.

A PETITE DOSE : on se sent plus détendu, plus joyeux, plus ouvert aux autres.









À SAVOIR / ASTUCES

L'alcool fait très vite effet, encore plus quand on est à jeun.



⊗ IL N'Y A QUE LE TEMPS QUI PERMET NE NESSOÛLER

Un café ou une douche n'auront donc aucun effet

A long terme, une consommation excessive et régulière peut entraîner une **forte dépendance** et la survenue de maladies.

⊗ IL EST RECOMMANDÉ DE NE PAS BOIRE

2 Jours sans alcool



L'alcool déshydrate







BOIRE BEAUCOUP D'EAU EST LE SEUL REMÈDE EFFICACE contre les maux de tête et la queule de bois.

BINGE DRINKING QUÉSAKO?



Boire un maximum d'alcool dans un minimum de temps porte un nom: le binge drinking (« biture expresse » en

