

Protège tes amis et leur vie

Les gestes qui sauvent...

Un ou une de tes ami(e)s a beaucoup bu, que faire ?

Il ou elle a beaucoup bu et semble dormir ?
Vérifie qu'il ou elle n'a pas perdu connaissance en lui parlant, en le ou la secouant légèrement, en le ou la pinçant délicatement.

Ton ami(e) est conscient(e) :

Si la personne est consciente, amène-la au calme, rassure-la, fais-lui prendre l'air un moment, ramène-la à l'intérieur, donne-lui de l'eau, garde un oeil sur elle et reste près d'elle pour qu'elle ne soit pas seule pour vérifier que son état ne s'aggrave pas.

Ton ami(e) est inconscient(e) :

Si la personne ne réagit pas, si tu n'arrives pas à la réveiller, qu'elle ne répond pas à tes questions, qu'elle respire mais qu'elle ne revient pas à elle. Dans ce cas, elle est inconsciente et la conduite à tenir est la suivante :

Mettre la personne sur le côté en position latérale de sécurité pour éviter

1 qu'elle ne s'étouffe en cas de vomissements ou que sa langue ne vienne obstruer ses voies respiratoires. Assure-toi que sa bouche et son nez soient bien dégagés. Vérifie toutes les minutes que la personne respire toujours. Ce geste simple lui sauvera très certainement la vie.



2 Puis appelle d'urgence les secours : compose le 18, le 15 ou le 112 (appel gratuit). Donne bien l'adresse exacte. Précise qu'elle est inconsciente et couvre-la d'un manteau ou de couvertures pour la tenir au chaud.

Si ton ami(e) s'arrête de respirer, il faudra pratiquer la réanimation cardio-pulmonaire (30 cycles de compressions thoraciques et 2 insufflations).



Inconscient mais pas inconscient

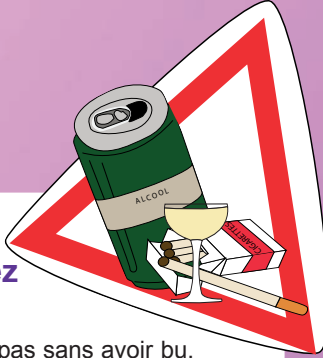
ALCOOL + + +

Illusions illusoires d'un soir



Les risques

Pourquoi s'inquiéter pour tes amis



Au cours de tes soirées, reste sensibilisé sur les risques que toi et tes amis pourriez encourir :

- **La déshinibition** : c'est à dire faire ce que tu ne ferais pas sans avoir bu, repousser ses limites et aussi prendre le risque d'avoir des rapports sexuels non souhaités et non protégés, de relever des défis (jeux à risques), d'avoir des excès de violence (bagarres).
- **La déshydratation** : elle est responsable de tes maux de tête les lendemains de fête.
- **L'hypothermie** : ne laisse pas ton ami seul dans la voiture la porte ou la fenêtre ouverte. Couvre-le.
- **L'amnésie (trous noirs)** : Il s'agit d'une perte partielle de la mémoire due à une absorption d'alcool trop importante : « je ne me souviens plus de toute ma soirée ! », « est-ce que j'ai vraiment fait ce que mes amis m'ont raconté ? »
- **Le coma éthylique** : ton ami(e) ne répond pas, ne réagit pas, est-ce qu'il/elle respire ? Ton ami doit être mis en position latérale de sécurité et tu dois appeler les secours (*conseil au dos de la brochure*).
- **Les accidents de la route** : ne laisse pas prendre le volant à quelqu'un qui a consommé de l'alcool et/ ou du cannabis et ne monte pas avec quelqu'un qui a consommé. Il est préférable de désigner un conducteur, qui restera sobre, dès le début de la soirée.

C'est notamment pour toutes ces raisons que les adultes s'inquiètent pour toi

L'after sans peur

Je mets le paquet pour rentrer sur mes deux pieds !

Comment réduire les risques ?

- Je ne bois pas l'estomac vide
- Je bois régulièrement de l'eau pendant et après la soirée
- Je bois à mon rythme, je ne cale pas ma consommation sur celle des autres
- J'évite les mélanges (alcool, cannabis, boissons énergisantes...)



N'hésites pas à appeler quelqu'un pour venir te chercher si tu as dérapé

Binge Drinking

Qu'est-ce que le binge drinking ?



Boire une grande quantité d'alcool en un minimum de temps

- Trop, c'est à partir de combien ?
Au moins 5 verres chez les garçons et 4 verres chez les filles en moins de 2 heures.
- L'ivresse survient beaucoup plus rapidement et peut entraîner des nausées, vomissements, délires, pertes de mémoire, perte de connaissance, coma éthylique, des troubles de l'équilibre et de la coordination (chute, traumatisme crânien).

Le savoir pour que l'alcool reste un plaisir

Les boissons énergisantes

Prudence avec les mélanges !



Attention aux cocktails détonnants !

- A ne pas confondre avec une boisson énergétique, la boisson énergisante est une boisson destinée à donner un regain d'énergie sur du long terme à son consommateur.
- La boisson énergisante donnera un regain d'énergie immédiat qui peut provoquer des palpitations (accélération du rythme cardiaque), une augmentation de la tension artérielle (risques de troubles cardiaques), de l'anxiété et de la nervosité.
- Le mélange de différents ingrédients stimulants (caféine, taurine) avec du sucre et de l'alcool retarde les effets de ce dernier, masque la fatigue et augmente les risques de déshydratation.

Évite les mélanges !

ENVIE D'EN PARLER, ANPAA 74

Bassin annécien : 04.50.45.73.16

Chablais : 04.50.71.79.68

Genevois français : 04.50.87.26.73

Vallée de l'Arve : 04.50.98.16.39