



TRINQUONS SANS SAOULER LES AUTRES


MOINS D'ALCOOL, PLUS DE PLAISIRS

POUR MAÎTRISER NOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL, ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES !

Faire la fête avec des amis n'implique pas obligation de consommer de l'alcool ! Si toutefois vous en consommez, voici quelques pistes pour **limiter les risques** :

- Évitez de boire à jeun.
- Alternez boissons alcoolisées et sans alcool.
- Buvez de l'eau pour vous réhydrater.
- Prenez le temps de boire votre verre afin d'éviter de multiplier les consommations.
- Soyez vigilant sur les quantités : nous ne sommes pas tous égaux face à l'alcool (taille, poids, sexe) et pour rappel :

**1 VERRE STANDARD (EN BAR) = 10 G D'ALCOOL PUR
(QUEL QUE SOIT L'ALCOOL).**



- Pensez au bus ou au métro pour circuler, seul le temps permet de baisser le taux d'alcoolémie.
- Ne consommez pas d'autres produits psycho actifs (drogues, médicaments...) qui augmentent les risques d'accidents.

Plus d'informations sur les lieux ressources, la campagne de communication conduite en partenariat avec la préfecture et l'ARS, et la politique de prévention menée par la ville de Rennes : www.rennes.fr

POUR COMMENCER ET FINIR LA FÊTE ENSEMBLE, SOYONS ATTENTIFS AUX AUTRES !

- Ne laissez pas seule une personne qui ne se sent pas bien sous les effets de l'alcool ou d'un autre produit. Si elle ne réagit plus, mettez-la sur le côté en position latérale de sécurité et appelez le SAMU (15).
- Ne vous laissez pas influencer par le groupe et respectez la décision de celui ou de celle qui ne veut plus ou pas boire.

NOUS PARTAGEONS L'ESPACE DE LA FÊTE, RESPECTONS-LE !

- Prenez soin de l'espace public et pensez à ceux qui s'occupent de l'entretien des rues.
- Pensez au sommeil des autres, en limitant le bruit.

PARLONS ET ÉCHANGEONS SUR LA FÊTE, L'ALCOOL ET LE RESTE

**N'hésitez pas à contacter les équipes dédiées
(c'est gratuit et confidentiel !):**

- **de Noz'ambule** (les jeudis et vendredis soirs au centre-ville) ou autour du Bus **Prév'en ville** (lors de Dazibao, la fête de la musique, les Trans Musicales...)
- **du Säs** (Point Accueil Ecoute Jeunes) situé au CRIJB ou au **SIMPPS** (Service santé des étudiants) à Beaulieu et Villejean.