

TU NE VEUX PAS BOIRE?

Tu n'es pas seul·e!

Environ **un·e étudiante·e sur quatre** n'a pas bu d'alcool au cours du dernier mois, et **un·e sur six** n'a bu aucun alcool pendant la dernière année.

Si tu ne veux pas boire, tu pourrais le mentionner à tes amis à l'avance.

De cette façon, tu ne te sentiras pas obligé·e de boire même si les autres le font.

N'oublie pas que des boissons non alcoolisées sont également disponibles

la plupart du temps, si tu es avec des personnes qui boivent.

BOIRE : C'EST TA DÉCISION



TU SOUHAITES RÉDUIRE LES RISQUES POTENTIELS?

L'alcool, c'est pas pour tout le monde!

Sois attentif·ve aux manières dont tu pourrais inciter quelqu'un à boire de l'alcool ou à boire plus que la personne ne le voudrait.

Bois de l'eau entre chaque verre pour rester hydraté·e. Tu t'en remercieras demain matin!

Si tu prévois consommer une autre drogue, évite de le faire quand tu as déjà consommé de l'alcool. Mis à part les interactions potentiellement dangereuses, ça pourrait gâcher ton expérience.

Fais attention si tu décides de mélanger de l'alcool et d'autres drogues

afin d'éviter toute interaction imprévisible, notamment les effets suivants :

Cannabis et alcool

Étourdissements, nausées

Médicaments sur ordonnance et alcool

Nausées, perte de connaissance

Autres drogues et alcool

Divers effets imprévisibles

Informe-toi sur les interactions possibles avant de mélanger.

Pour en savoir plus :

