

# **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

Informé-toi sur les interactions possibles avant de mélanger.

*Pour en savoir plus :*

