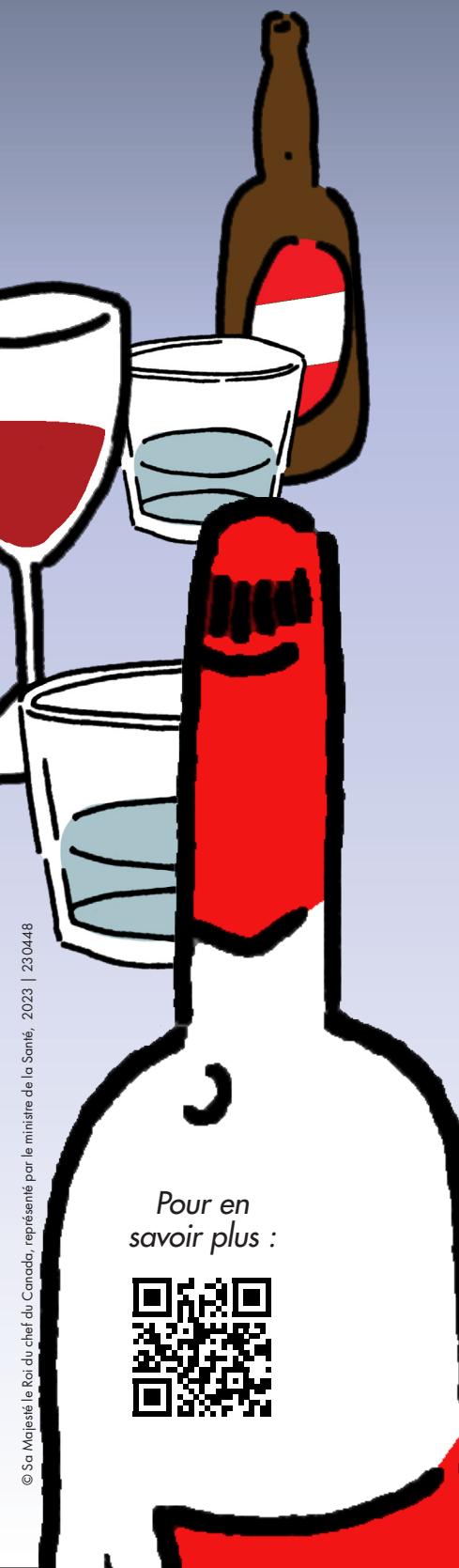


TU BOIS CE SOIR?

**BOIS DE L'EAU
FIXE TES LIMITES
VA À TON RYTHME**



Pour en savoir plus :



CONSEILS POUR PASSER UNE BONNE SOIREE

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

Connais tes limites et fixe-toi un nombre maximum de consommations.

Ne laisse jamais ton verre sans surveillance et sois vigilante·e si tu décides d'accepter un verre d'autrui.

N'oublie pas :

- **Les boissons contenant du sucre** éliminent le goût de l'alcool, mais pas ses effets.
- **Les boissons contenant de la caféine** peuvent rendre plus alerte, mais il est facile d'en boire plus que prévu.

C'est pas pour tout le monde! Environ **un·e étudiant·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.

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 une soirée agréable et sécuritaire, n'oublie pas :

- Un téléphone pleinement chargé
- Tes clés de maison
- Un estomac bien rempli
- Des contraceptifs
- Un plan pour rentrer à la maison en toute sécurité (p.ex. applications de covoiturage, services de conduite du campus, renseignements sur le transport en commun, conducteur désigné)