

TU BOIS CE SOIR?

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

CONSEILS POUR PASSER UNE BONNE SOIRÉE

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 vigilant·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 **une étudiant·e sur quatre** n'a pas bu d'alcool au cours du dernier mois, et **une 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

Informe-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)

Pour en savoir plus :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

ECSPE ÉTUDIANTES
CANADIENNES
POUR LES POLITIQUES
ÉCLAIRÉES SUR LES
SUBSTANCES PSYCHOACTIVES