

MOINS D'ALCOOL PLUS DE MUSIQUE

Le 21 juin, pour passer une bonne soirée et profiter pleinement de la musique, pour prévenir les risques liés aux consommations excessives, des animateurs de prévention sont là pour vous rencontrer. **Retrouvez-nous à la Rotonde de 17h jusqu'à la fin de la fête.**



La meilleure façon de réduire les risques liés à la consommation d'alcool est d'éviter la prise excessive. toutefois, si tu décides de consommer, voici quelques sages conseils pour limiter les risques :

- **Manger avant d'attaquer ta soirée** tu prévoieras.
- **Sans précipitation tu boiras**, en alternant les verres avec alcool et sans alcool afin que la fête dure plus longtemps !
- **Beaucoup d'eau tu consommeras**, car l'alcool déshydrate. Tu pourras trouver de l'eau à disposition gratuitement **sur notre stand** ou auprès des bars et cafés partenaires de notre opération.
- **Le café tu éviteras** car il ralentit l'élimination de l'alcool.
- **Lucide sur les effets de l'alcool tu seras**, car ceux-ci ne sont pas immédiats.
- **Boire au verre tu préféreras**, plutôt qu'à la bouteille. Cela rend sinon la consommation plus difficile à évaluer.



**Toi aussi tu es acteur de prévention
sois attentif à ceux qui t'entourent.**

Direction de la Santé Publique
Direction Jeunesse et Vie Etudiante



Avec la participation et le soutien de nos partenaires :



MOINS D'ALCOOL PLUS DE MUSIQUE

La meilleure façon de réduire les risques liés à la consommation d'alcool est d'éviter la prise excessive. Toutefois, si tu décides de consommer, voici quelques conseils pour limiter les risques :

PAS D'ALCOOL avant de prendre le volant :

La situation la plus critique n'est pas lorsqu'on est ivre, car on se doute bien que l'on ne peut pas conduire. L'euphorie et la désinhibition entraînées par **UN verre ou DEUX** sont tout aussi dangereuses au volant, car on se sent capable de conduire et pourtant les réflexes sont modifiés et diminués.

**En cas de doute,
demande un alcootest
sur le stand de prévention.**

**GRATUIT
A partir de 22h00.**

Repère toujours une personne qui pourra te raccompagner au cas où tu aies trop bu.

Le 21 juin, pour passer une bonne soirée et profiter pleinement de la musique, pour éviter les risques liés aux consommations excessives, des animateurs de prévention sont là pour vous rencontrer.

Retrouvez-nous à la Rotonde de 17h jusqu'à la fin de la fête.



Direction de la
Santé Publique.
Direction Jeunesse et
Vie Etudiante.



aix-
etudiant.fr



MOINS D'ALCOOL PLUS DE MUSIQUE

Pour protéger ton capital auditif tout en profitant de la musique, pense aux bouchons d'oreilles ! Ils sont distribués gratuitement sur le stand de prévention et par nos équipes de volontaires.

Ils permettent de profiter de la musique en toute sécurité et ne gâchent pas le son (quelques décibels de moins).



Bouchons d'oreilles



Distance aux enceintes

SECURITE

- Le son commence à être dangereux pour l'oreille à partir de 85 dB (radio très puissante, circulation intense, tondeuse à gazon). Le seuil de douleur est atteint à partir de 120 dB. À ce stade, il y a un risque de lésions irréversibles pour l'oreille.

L'intensité sonore s'atténue de 6 dB chaque fois que l'on double la distance entre la source émettrice et le point d'écoute.

Quand je vais à un concert :

- Je respecte des temps de pause : environ 15 minutes toutes les heures dans un endroit calme.
- Je m'éloigne le plus possible des enceintes.
- J'utilise des bouchons d'oreilles surtout si je reste à proximité de la source sonore.

Quand j'utilise un MP3, je contrôle le volume : poussé à fond (95-100 dB), mes oreilles sont en danger au bout de 15 minutes.

Plus d'informations sur www.laregie-paca.com/56-tropuissant09.php

Toi aussi tu es acteur de prévention, sois attentif(ve) à ceux qui t'entourent.

Direction de la Santé Publique -
Direction Jeunesse et Vie
Etudiante



MOINS D'ALCOOL PLUS DE MUSIQUE

La meilleure façon de réduire les risques liés à la consommation d'alcool est d'éviter la prise excessive. Toutefois, si tu décides de consommer, voici quelques conseils pour limiter les risques :

- Pas toujours facile de refuser un verre ! Pourtant la consommation excessive d'alcool entraîne une perte de lucidité et une altération du consentement qui peuvent être utilisées par des personnes malveillantes. Sois vigilant(e) et n'aie pas peur d'esquiver l'alcool que l'on te propose.
- Entoure-toi de personnes de confiance dans un contexte rassurant.

Accidents de la route, rapports sexuels non consentis et non protégés, violences subies ou provoquées, malaises et comas éthyliques, chutes, risques de voir circuler sur les réseaux sociaux des images de soi dégradantes, vulnérabilité au vol ...

La consommation excessive d'alcool comporte des risques



Boire rapidement beaucoup d'alcool entraîne des pertes de mémoire ponctuelles aussi appelées « trou noir » ou « black-out ».

Toutes les infos et conseils de prévention sur : jeunes.alcool-info-service.fr



Boire beaucoup d'alcool peut entraîner une perte de connaissance : c'est un coma éthylique. Il faut immédiatement appeler les secours : le Samu au 15, les Pompiers au 18 ou le numéro d'appel unique des urgences au 112.

**Toi aussi tu es acteur/actrice de prévention
sois attentif(ve) à ceux
qui t'entourent.**

Le 21 juin, pour passer une bonne soirée et profiter pleinement de la musique, pour prévenir les risques liés aux consommations excessives, des animateurs de prévention sont là pour vous rencontrer.
Retrouvez-nous à la Rotonde de 17h jusqu'à la fin de la fête.

Direction de la Santé
Publique -
Direction Jeunesse et Vie

