



TU T'Y CONNAIS, EN ALCOOL ?

Boire ou ne pas boire ? C'est une question d'âge ! À ton âge, boire de l'alcool doit rester une exception. Ton corps ne sait pas encore comment l'assimiler et les conséquences d'une trop grande consommation peuvent être très graves.

DÉCOUVRE VITE
WWW.ATOIDECHOISIR.FR,
LE NOUVEAU SITE DES
ADOS QUI DIT TOUT
SUR L'ALCOOL !

À TOI !
DE
CHOISIR !

- › Teste tes limites en jouant au **Make up Extrem** !
- › **Gagne un iPhone** en participant au concours "Comment dis-tu stop à l'alcool ?"
- › Découvre les **cocktails explosifs** de Nicolas.



ALCOOL ET BOISSONS ÉNERGISANTES :

AU SECOURS !



Samedi soir c'était l'anniversaire de Marion. Deux de ses copains sont arrivés avec des boissons énergisantes et une bouteille de vodka. Ils en ont bu et ils ont fait n'importe quoi toute la soirée. On était 5 ou 6 à en avoir marre, du coup nous sommes parties tôt. Pas sympa pour Marion mais on a préféré rentrer. J'ai appris le lendemain que la mère de Marion a dû appeler les pompiers car l'un des garçons est tombé sur la terrasse en dansant et sa tête a cogné une marche... Cela fait trois jour qu'il est dans le coma... 🚑

Elsa, 15 ans



Attention ! Mélanger alcool et boisson énergisante, c'est multiplier les effets de l'alcool. Cela peut être très dangereux pour toi. En cliquant sur www.atoidechoisir.fr, deviens incollable sur les effets de l'alcool !

QUE FAIRE SI TU VOIS QUELQU'UN QUI A TROP BU ?

Si un de tes amis s'endort brutalement et se met à ronfler très forts, il est en coma éthylique. Tu dois réagir très vite :

- > Allonge le sur le côté et reste avec lui
- > Préviens immédiatement secours : pompiers (18) SAMU (15), ou le 112 depuis un portable.
- > Maintiens-le éveillé en lui parlant. Assure-toi qu'il te réponde et sois patient avec lui, même si ses réponses sont confuses ou insultantes.
- > Et surtout, ne lui donne pas à boire du café salé !

UNE FILLE QUI BOIT TROP...

C'EST PAS BEAU !

Vous les filles, vous êtes de plus en plus nombreuses à sur-consommer de l'alcool.

- > Quand tu bois, l'alcool passe très vite dans le sang. En quelques minutes, il se répand dans tout ton organisme. C'est ton foie qui va assurer son élimination. Mais à ton âge, ton foie n'est pas totalement prêt à réaliser cette dégradation.
- > Attention aux **rapports sexuels à risques et / ou non désirés**. En effet, quand on boit trop, on peut perdre sa capacité de vigilance et de discernement.
- > Gare aux **problèmes de peau !**
- > La consommation d'alcool dès l'adolescence peut compromettre gravement la **qualité des os**.
- > Et enfin, n'essaie pas de "boire comme les garçons", **tu auras tout faux**. Le corps d'une fille élimine moins vite l'alcool que celui d'un garçon...

LE SAIS-TU ?

- > Certaines adolescentes disent boire pour être de meilleure humeur et augmenter leur confiance en elles, diminuer la tension, gérer leurs problèmes, se sentir **sexy ou perdre du poids...** FAUX ! L'alcool t'emmènera plutôt vers des problèmes inverses.
- > Tu penses que boire du café permet de **dessoûler plus rapidement** ? C'est FAUX, il n'y a pas de moyens rapides pour dessoûler. L'alcoolémie commence à baisser 1 h après le dernier verre.
- > Boire de l'alcool, ça **réchauffe** ? C'est tout le contraire...les gros buveurs ont une température corporelle plus basse et risquent même l'hypothermie !
- > Pourquoi mélange-t-on alcool et boissons sucrées ? La boisson boisson sucrée masque le goût de l'alcool. Il est donc difficile d'évaluer l'alcool que l'on boit vraiment et du coup, on boit plus que ce que l'on pense.



TU T'Y CONNAIS,

EN ALCOOL ?

À TOI!
DE
CHOISIR!



=



=



=



=



3 cl de vodka
à 40 %
+ jus d'orange

25 cl de bière
à 5 %

3 cl de whisky à
40 % + cola

10 cl de vin
à 12,5 %

1,5 cl de rhum
à 50 % + jus de
fruit

 Boisson alcoolisée

Dans chacun de ces verres, il y a la même quantité d'alcool !

À ton âge, il est préférable de ne pas boire d'alcool !

À TON ÂGE, BOIRE DE L'ALCOOL DOIT RESTER UNE EXCEPTION.
SOUVIENS-TOI BIEN DE CES QUELQUES CONSEILS :

- > Mange avant de boire de l'alcool,
- > Bois de l'eau très souvent,
- > Prends ton temps pour boire,
- > N'hésite pas à refuser un verre même si on te le propose,
- > Reste avec des amis qui ne se défoncent pas !

Sur www.atoidechoisir.fr,

La MODÉRATION a bien
meilleur GOÛT !

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.