



SPÉCIAL
GARÇONS

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 **Pro alcolik soccer** !
- > **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 !



Pour fêter le début des grandes vacances, Thomas avait organisé une petite soirée chez lui. C'était super jusqu'au moment où des potes de son grand frère sont arrivés. Ils avaient de la vodka. Je n'avais pas du tout l'habitude de boire ça. Mais j'ai voulu faire comme eux pour essayer. Pour continuer la fête jusqu'au bout de la nuit, j'ai bu également des boissons énergisantes. Je n'aurais jamais dû... Je continuais à boire car j'avais l'impression de faire rire les autres. Au bout d'un moment j'ai été très malade, puis je ne me souviens plus de rien. Je me suis réveillé le lendemain dans un lit d'hôpital. Pas très cool pour un début de vacances !

Lucas, 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 !

UN GARÇON QUI BOIT TROP...

C'EST PAS BEAU !

Toi tu penses qu'un garçon tient mieux qu'une fille ? C'EST FAUX !

- 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.
- L'alcool va agir sur ton cerveau et perturber son fonctionnement : cela va agir sur ton comportement, ta bonne humeur et surtout sur tes réflexes. Tu peux paraître déboussolé ou même devenir violent.
- Ne prends jamais ton scooter si tu n'es pas en possession de tous tes moyens : fatigue excessive, alcool...

LE SAIS-TU ?

- **L'alcool rend viril ?**
Non, l'alcool donne une fausse sensation de puissance due à une perte de contrôle de soi.
- **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 boisson sucrée ?** La 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.