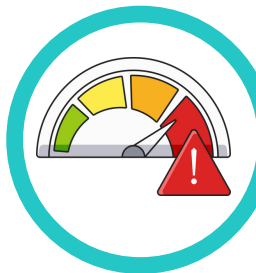
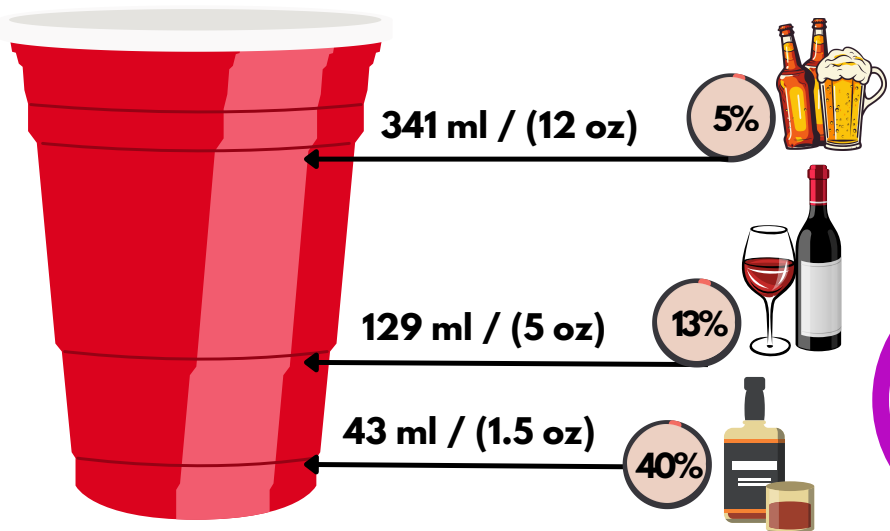




**SI T'ES POUR
CALLER L'ORIGINAL,
CALL UN TAXI !**



CONSUMMATION STANDARD SELON LE % D'ALCOOL



LIMITES PERSONNELLES

Lorsqu'on fait le choix de consommer, il est important de **respecter ses limites et celles de son corps**. La première étape c'est de savoir les reconnaître.

Comment fais-tu pour savoir que tu as bientôt atteint ta limite? Quels sont les signes ? (Ex: Avoir les joues chaudes) Quels sont les trucs pour éviter de la dépasser sans le vouloir? (Ex: limiter le nombre de consommations que tu apportes, espacer tes consommations, alterner avec des mocktails)

→ Réfère-toi à **la loi de l'effet**

CONSUMMATION RESPONSABLE

Il n'est pas obligatoire de respecter les limites recommandées, mais **compter ses consommations d'alcool aide à éviter de boire trop, trop vite ou de dépasser la limite du plaisir**. Pour compter, on peut utiliser les consommations standards. Et toi, quels sont tes trucs pour éviter de trop boire ?



Il existe également un outil sur le site d'Éduc alcool pour calculer ses consommations

<https://www.educalcoool.qc.ca/outils/verseur-de-verre-standard/>





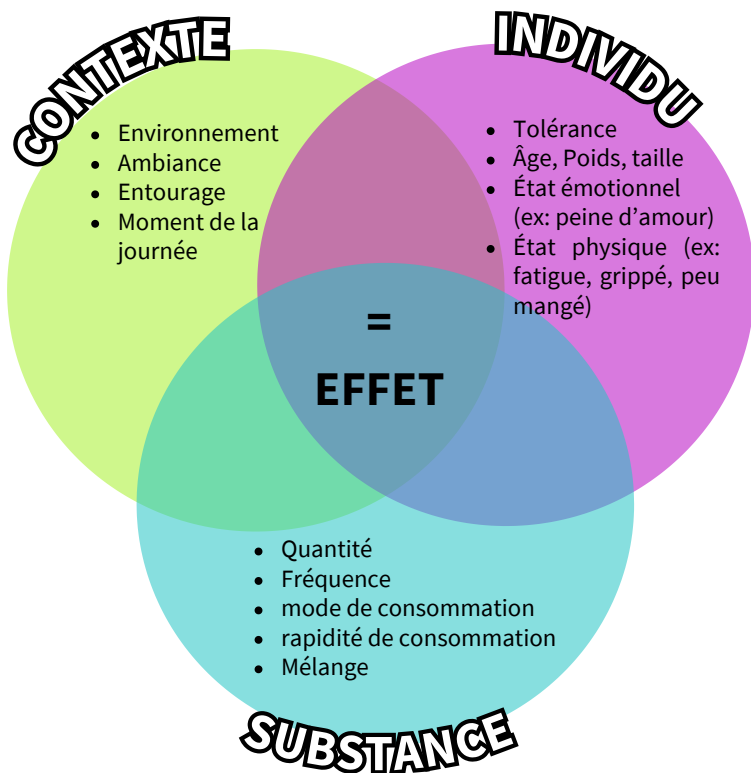
**SI T'ES POUR
CALLER L'ORIGINAL,
CALL UN TAXI !**



COMA ÉTHYLIQUE

L'alcool, en trop grande quantité, provoque un état d'ivresse avancée ou de stupeur qui peut entraîner une détresse respiratoire, le coma et le décès. Dans le doute, **COMPOSE LE 911!**

Couche la personne sur le côté et reste avec elle **EN TOUT TEMPS** jusqu'à l'arrivée des secours.



CONDUITE AVEC LES FACULTÉS AFFAIBLIES

Si tu prévois consommer au-delà des limites permises pour conduire, il peut être intéressant de **PLANIFIER À L'AVANCE** comment tu reviendras en sécurité chez toi.

Lorsqu'on boit de l'alcool, notre capacité à prendre des décisions et à planifier peut être affectée. Bref, plus tu es intoxiqué, plus ces capacités prennent congé. En gros, planifier son retour avant de boire, c'est comme monter sa tente avant qu'il fasse noir, c'est plus efficace !