

**ALCOOL**

PRENONS  
LA MESURE



**RÉUSSIR MA SOIRÉE**  
**1, 2, 3, 4, 5 !**

Brest.fr

VILLE DE  
**Brest**



AU  
TOP !



Tout va bien, j'ai bu environ deux verres, je me sens normal.e. Mais attention, selon la loi, je ne peux plus conduire, je suis sûrement aux alentours de 0,5g/L de sang.

### ASTUCE

Je dois attendre avant de prendre le volant. Le corps a besoin d'environ 1h30 pour éliminer un seul verre !





#planal**cool**brestois

## **IVRES, ILS LAISSENT "SAM" CONDUIRE**

"Sam" est quelqu'un de confiance,  
qu'on désigne avant de sortir et qui  
s'engage à ne pas boire.



AU  
MAX !

Je suis joyeux.se et j'ai la tchatte plus facile. J'adore me sentir désinhibé.e.

### ASTUCE

Afin de garder le même état joyeux toute la soirée, sans "empirer" mon état, je dois alterner l'alcool avec des boissons non alcoolisées car l'alcool déshydrate.





#planalcoollbrestois

## **IVRES, ELLES PARTAGENT UN TAXI**

Prendre un taxi à plusieurs permet de diviser la note et de voyager en toute sécurité, à petit prix.



LIMITE  
LOURD !

Je suis très (trop ?) joyeux.se, hyper sociable. Des troubles de la parole et de l'équilibre apparaissent. Il n'y a que moi qui me crois drôle et séduisant.e.

**ASTUCE**

Je dois maintenant arrêter les boissons alcoolisées et terminer ma soirée à l'eau.





#planalcooolbrestois

## **IVRE, IL PASSE À L'EAU**

A ce stade, pour garder le contrôle  
et éviter de passer en mode relou,  
mieux vaut passer à l'eau.

4



SOIRÉE  
**FOIRÉE**  
LENDEMAIN  
**FOIREUX**

Je suis dans la mauvaise phase, je ne contrôle plus rien, je ne fais plus rire personne, je deviens irresponsable, je perds tout (portable, clefs, portefeuille...).

**ASTUCE**

Je ne dois pas rester seul.e !  
Mes ami.e.s doivent me  
raccompagner chez moi et me  
surveiller pendant une heure...







#planalcooolbrestois

## **IVRE, ELLE RESTE DORMIR SUR PLACE**

Une personne en état d'ébriété  
est plus vulnérable : vol,  
accident, agression...

5



**DANGER  
MAX !**

Je ne maîtrise plus rien, je perds connaissance, je suis en danger (coma, vomissement, étouffement).

**ASTUCE**

Je ne dois surtout pas rester seul.e ! Mes ami.e.s doivent appeler les secours.





#planalcooolbrestois

## **IVRE, ON NE LE LAISSE PAS SEUL**

Les personnes en état d'ébriété aiguë risquent le coma. Au moindre doute, il faut appeler le SAMU au N°15.



## Remerciements

Ce document a été élaboré en lien avec Agathe et Chloé, étudiantes en BTS Économie sociale et familiale au lycée Fénélon de Brest, à partir de l'effectomètre développé à l'université de Louvain et Martin de Duve.

Vous pouvez vous procurer ce document gratuitement, contactez-nous au 02 98 00 80 80.



RESTEZ  
À LA  
PHASE 2

**Vous passerez  
une très bonne  
soirée jusqu'au  
bout de la nuit !**

#planalcoolbrestois