

POUR UN  
**CARRÉ**  
QUI TOURNE  
**ROND**

ENSEMBLE. PRÉSERVONS NOS PROCHAINS SIÈCLES DE FÊTE

1544

**FÊTARD  
MAIS PAS  
SAOULARD!**



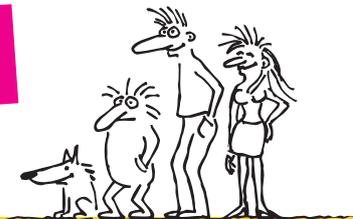
## EN GUINDAILLE... BOIRE INTELLIGEMMENT

- Bois lentement.
- Alterne les boissons alcoolisées et les boissons non-alcoolisées.



- Mange un bout en buvant, ça diminuera les effets soudains de l'alcool.
- Apprends à connaître tes réactions face à l'alcool : il n'a pas le même effet sur les garçons ou les filles, sur les grands ou les petits ...

Face à l'alcool ...  
on est tous différents!



## ALCOOL'INFO

Quand tu fais la fête, sois attentif aux autres : si un de tes potes qui a beaucoup bu à l'air de dormir et que tu n'arrives pas à le réveiller, n'hésite pas à appeler le service d'urgence !

**Téléphone au 100 ou 112.**



En effet, on ne remarque pas de différence entre une personne qui dort et quelqu'un qui entre dans un coma éthylique.

## CECI N'EST PAS UNE LIMONADE...

Un emballage alléchant – couleurs vives, graphisme sympa, un goût qui ressemble super fort à de la limonade, les « alcopops » sont les nouvelles boissons alcoolisées du moment.



Mais sois vigilant !

Les « alcopops » ne sont pas inoffensifs. Ils contiennent des alcools forts : gin, vodka, rhum...

**Si tu les consommes, fais-le avec modération !**

## ALCO'QUIZZ

■ **Les jeunes sont moins sensibles à l'alcool.**

**faux** L'organisme des adolescents est en effet particulièrement sensible. Il est vrai aussi que plus on consomme jeune, plus le risque d'accoutumance est important !

■ **La vente d'alcool est interdite aux moins de 16 ans.**

**vrai** La loi prévoit bien que l'on ne peut vendre de l'alcool à une personne mineure de moins de 16 ans. Malheureusement la législation n'est respectée que dans 8% des points de vente !

■ **Quand on consomme de l'alcool, on prend plus de risques !**

**vrai** Oui, l'alcool peut te rendre plus à l'aise avec les autres. Mais **quand tu bois trop, tu maîtrises moins ce que tu racontes et ce que tu fais !**

Quand tu bois, tout peut s'enchaîner rapidement : **un seul rapport sexuel t'expose à de nombreux risques** pour toi et ton/ta partenaire : sida, infection sexuellement transmissible, grossesse non désirée... N'oublie pas de **sortir couvert !**

Rappelle-toi qu'il est **interdit de conduire quand tu as bu** et que l'alcool augmente considérablement les risques d'accidents.

### ■ Il y a plus d'alcool dans un verre de whisky-coca que dans une bière.



Il y a autant d'alcool dans chacun de ces verres standards :



bière  
5° (25cl)



champagne  
12° (10cl)



cidre sec  
5° (25cl)



vin  
12° (10cl)



pastis  
45° (3cl)



apéritif  
18° (7cl)



whisky  
40° (3cl)

Pur ou dilué avec de l'eau, des glaçons ou un soda, l'alcool a le même effet ! C'est la quantité d'alcool ingérée qui compte !

### ■ L'alcool donne des forces !



Une fois l'euphorie passée, c'est la fatigue qui s'installe. **Attention sportifs !** En effet, l'usage prolongé et abusif de l'alcool provoque des effets sur l'organisme tels que le relâchement et l'affaiblissement des muscles : fatigue, impuissance...

### ■ Certaines personnes doivent éviter l'alcool.



Il vaut mieux ne pas boire d'alcool du tout :

- pendant l'enfance et la pré-adolescence;
- pendant la grossesse et l'allaitement;
- quand on exerce une activité qui demande de la vigilance, de bons réflexes;
- dans le cas de certaines maladies et traitements médicamenteux.

# NUMÉROS UTILES

**Secours d'urgence : 100 - 112**

**Nadja ASBL** prévention des dépendances

Rue Souverain-Pont 56, 4000 Liège

Tél. : 04 223 01 19

**Centre Alfa ASBL**

Rue de la Madeleine 17, 4000 Liège

Tél. : 04 223 09 03

**CLAJ (Centre liégeois d'aide au jeunes)**

Rue Ernest de Bavière 6, 4020 Liège

Tél. : 04 344 44 72

**SIPS, planning familial pour les jeunes**

Rue Sœurs-de-Hasque 9, 4000 Liège

Tél. : 04 223 62 82

Cette brochure est réalisée en collaboration avec le groupe « Drogues Risquez Moins » (DRM) : Nadja, le Centre Alfa, le CLAJ, Seraing 5 et le CLPS (Centre liégeois de Promotion de la Santé).

Ed. resp. : Catherine SCHLITZ, rue Lonhienne - 4000 Liège

Imprimé par le CIM de la Ville de Liège



Liège

Plan de prévention



**Risquer Moins**  
"Réseau liégeois de réduction  
des risques en milieu festif"