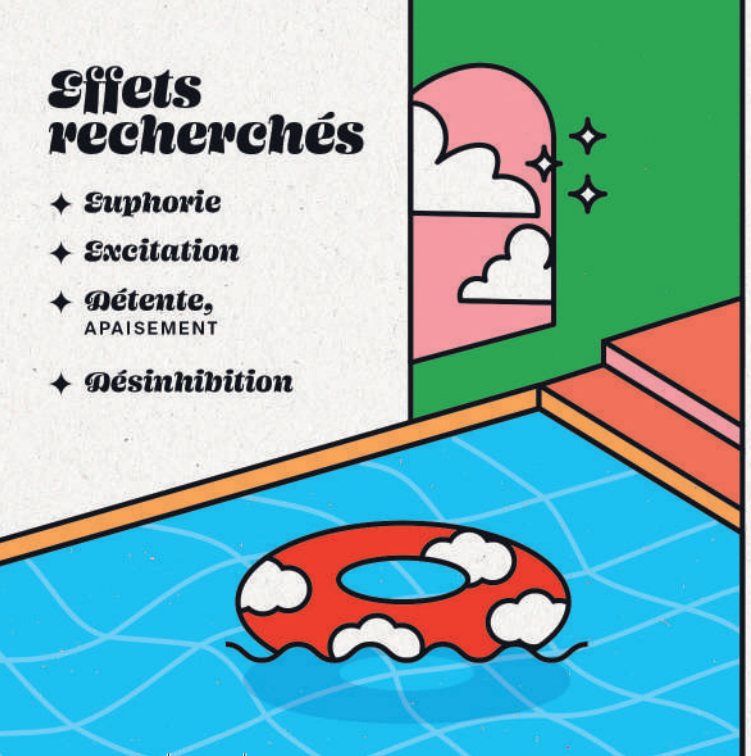
## Effets recherchés

- Euphorie
- Excitation
- Détente, APAISEMENT
- Désinhibition





## Espace Santé Etudiants

**CENTRE DE SANTÉ AU CŒUR DU CAMPUS**

* * * * * * * * * * *

22 AVENUE PEY BERLAND
33600 PESSAC
TRAM B ARRÊT DOYEN BRUS
05 33 51 42 00

* * * * * * * * * * *

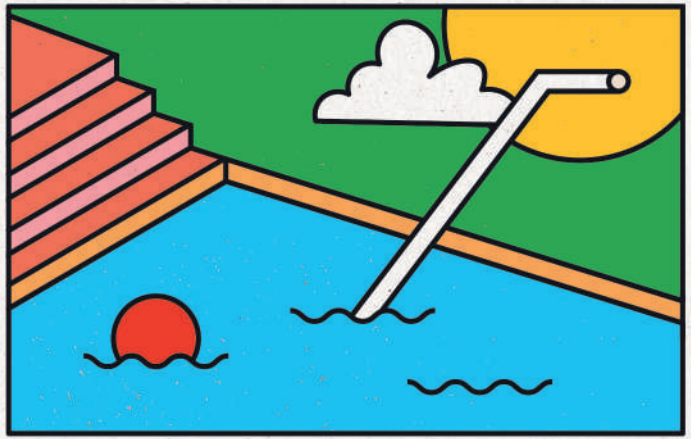
@espace_sante_etudiants_bdx




ESPACE SANTÉ ÉTUDIANTS / université de BORDEAUX — Financé par la cvec — RÉPUBLIQUE FRANÇAISE — ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

× DÉPRESSEUR

# ALCOOL



## DURÉE

INGÉRÉ, AGIT EN **QUELQUES MINUTES** ET DURE ENVIRON **1H30**

# Autres effets

- ***Déshydratation***
- ***Nausées,*** VOMISSEMENTS
- ***Trouble de la parole***
- ***Perte d'équilibre***
- ***Stimulation*** SUIVIE DE ***somnolences***
- ***Baisse de la concentration***

# Comment réduire les risques ?

- ***Alterner alcool*** et ***eau***
- ***Espacer ses consommations***
- Chaque alcool a un dosage différent, ***attention aux quantités***
- En cas de surdosage d'alcool, ***coucher la personne sur le côté***
- ***Penser à faire un éthylotest avant de conduire,*** même le lendemain !

## Le meilleur moyen de réduire les risques est de ne pas consommer.

Cependant, si tu décides quand même de le faire, **essaie de consommer quand tu n'es pas seul.e** et **quand tu te sens bien** (physiquement et psychologiquement). Quelle que soit la substance, **ne consomme pas à jeun, ne conduis pas** et **ne mélange pas les produits.** En cas de rapport sexuel, **pense à te protéger et à utiliser du lubrifiant.**

L'alcool est légal mais **il est interdit d'en vendre aux mineur.es.**

**En cas d'urgence, contacter le 15/112 ou 18.** Si tu peux, précise ce que la personne a consommé et en quelle quantité. Les services d'urgence sont là pour t'aider : ils ne te jugeront pas, alors ne leur cache rien !

**SI TU AS DES QUESTIONS, DES DOUTES, SUR TA CONSOMMATION OU CELLE D'UN.E PROCHE, TU PEUX CONTACTER/TROUVER DE LA DOCUMENTATION :**

**CEID**

**DROGUES INFO SERVICE**