

#ÉtéSansSouci Gare aux excès durant les soirées d'été

Soyez vigilant avec votre consommation d'alcool



L'alcool diminue les réflexes et la vigilance.

A chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez à chaque occasion ;
- boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- éviter les lieux et les activités à risque.

Ne mélangez pas l'alcool à une boisson énergisante car cela diminue la perception des effets de l'alcool et entraîne une consommation excessive.

Conduire sous l'emprise de l'alcool met en péril sa propre sécurité et celle des autres.

Adoptez un comportement responsable : ne buvez pas du tout avant de conduire ou confiez le volant à un conducteur qui n'a pas bu, refusez de monter dans une voiture ou sur un deux-roues conduit par quelqu'un qui a bu et empêchez vos amis de prendre le volant s'ils ont bu.

Ne consommez pas d'alcool si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

Pour en savoir plus : <http://alcool-info-service.fr>

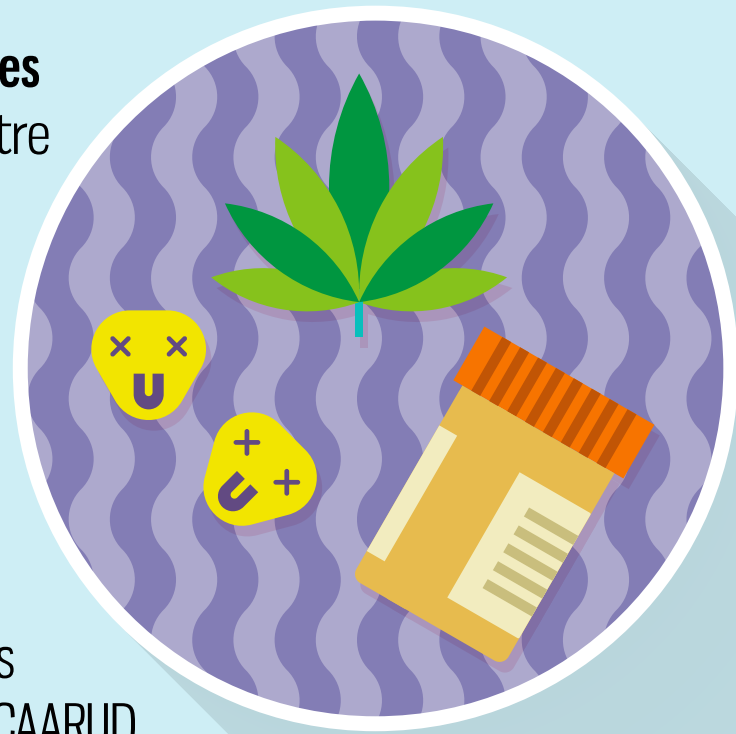
Ne consommez pas de substances psychoactives illicites (cannabis, cocaïne, ecstasy, etc.)

Toute consommation de substances psychoactives illicites expose à des risques. Ne pas en consommer, même à titre occasionnel ou expérimental.

En cas de consommation :

- Ne pas prendre le volant
- Ne pas consommer conjointement ou successivement plusieurs substances psychoactives, y compris l'alcool, les mélanges multiplient les risques d'effets dangereux.
- En cas d'injection, des trousse de prévention prévues à cet effet sont vendues en pharmacie et données en CAARUD.
- Ne jamais partager ou réutiliser les matériels utilisés.

Pour en savoir plus : <http://www.drogues-info-service.fr/>



Protégez-vous des infections sexuellement transmissibles (IST) et des grossesses non désirées



Avec les vacances, on se détend, on pense moins à la protection, on s'abandonne... Les horaires changent et on oublie sa pilule...

Pensez aux préservatifs. Il y en a pour tous les goûts et de toutes les tailles, des matières différentes, masculin ou féminin. C'est le moyen le plus efficace pour se protéger des IST.

En cas d'oubli de pilule ou d'accident de préservatif, pensez à la contraception d'urgence. Elle doit être prise le plus rapidement possible et jusqu'à 5 jours après le rapport à risque.

Pour en savoir plus :

<https://ivg.social-sante.gouv.fr/>,
<https://www.sida-info-service.org/>,
<http://www.choisirscontraception.fr/>