



Conseils aux étudiants

1 Pas besoin d'alcool. Rappelez-vous que vous n'avez pas besoin d'alcool pour vous amuser. Pensez-y : pas de regret, pas d'humiliation, pas de gueule de bois et pas de perte de respect de soi le lendemain.

2 L'union fait la force. Planifiez vos sorties en groupe ou tout au moins avec un ou deux amis fiables. Établissez ensemble un plan pour le retour à la maison et faites preuve de prévenance à l'égard de vos copains comme vous aimeriez qu'ils le fassent pour vous.

3 Soyez vigilant. Si vous êtes âgé d'au moins 19 ans et que vous avez choisi de prendre un verre, rappelez-vous qu'une bière, un verre de vin, un cooler ou un cocktail – servis en mesures standards – contiennent tous la même quantité d'alcool. Autrement dit, il n'est pas plus prudent de ne boire que des bières et des coolers, d'autant plus que certains d'entre eux contiennent des taux d'alcool élevés. Rappelez-vous aussi de ne jamais quitter votre verre du regard, surtout dans un lieu public. Quelqu'un pourrait verser quelque chose dans votre verre pendant que vous avez le dos tourné et vous pourriez le réaliser alors qu'il est trop tard.

4 Votre party, votre responsabilité. Lorsque vous recevez des amis chez vous, établissez les règles du jeu et faites-les connaître à l'avance. Soyez vigilant et n'hésitez pas à demander l'aide d'un adulte si la situation l'exige. N'oubliez pas que si quelqu'un se blesse ou blesse quelqu'un d'autre après avoir trop bu d'alcool lors d'une

fête que vous avez organisée, vous pourriez être tenu responsable aux yeux de la loi. Souvenez-vous qu'il est illégal de servir de l'alcool à des mineurs.

5 Le retour à la maison. Assurez-vous d'avoir planifié votre retour et d'avoir de l'argent pour rentrer en toute sécurité à la maison. Ayez votre téléphone cellulaire avec vous et un numéro de taxi (et rappelez-vous que vous pouvez toujours rejoindre un taxi en composant « TAXI » à partir d'un cellulaire). Quelles que soient les circonstances, n'acceptez jamais que quelqu'un qui a consommé de l'alcool, de la drogue ou qui semble fatigué vous reconduise à la maison, et ne prenez pas vous-même le volant si vous avez bu de l'alcool.

6 En cas d'urgence. Gardez des numéros de secours dans votre portefeuille ou en mémoire dans votre téléphone cellulaire et n'hésitez pas à appeler la police si la situation devient hors de contrôle. Si quelqu'un s'évanouit, ne laissez pas cette personne seule. Composez le 911 immédiatement et placez la personne au sol, allongée sur le côté pour éviter qu'elle s'étouffe.

Pour obtenir plus de renseignements sur la sécurité des bals de finissants, consultez le site Web de la LCBO : www.lcbo.com/bal. Pour en apprendre davantage sur l'alcool et ses effets, téléphonez à l'Infoligne du Centre de toxicomanie et de santé mentale au 1-800-463-6273, 416-595-6111 à Toronto, ou consultez leur site Web : <http://www.camh.net/fr/>.