

HEYME

En savoir plus sur le verre standard ?


10 cl

Ballon de vin


2,5 cl

Verre de pastis


2,5 cl

Verre de whisky


10 cl

Coupe de vin moussoux


7 cl

Verre d'apéritif


25 cl

Demi de bière



Alcool et sécurité routière

Lors des soirées étudiantes, l'alcool peut être tentant, mais il est crucial de se rappeler des dangers de la conduite sous l'influence de l'alcool.

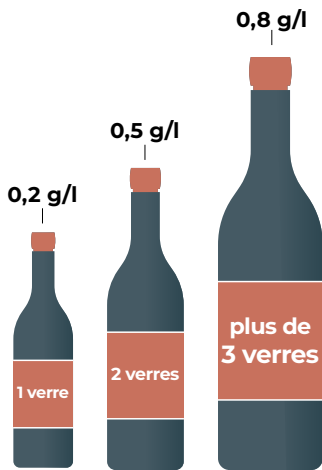
La consommation excessive d'alcool peut altérer nos réflexes, notre vigilance et notre capacité à prendre des décisions éclairées. Conduire en état d'ébriété est non seulement illégal, mais c'est aussi extrêmement dangereux pour vous-même et pour les autres usagers de la route.

Les verres standard et les repères de consommation

Utiliser le nombre de verres standard pour estimer son taux d'alcoolémie est une approche approximative.

Avant de prendre le volant, il est indispensable de se tester avec un éthylotest, en respectant un délai d'au moins une heure après la dernière consommation d'alcool. Cela permet d'obtenir une évaluation plus précise de son niveau d'alcoolémie et de garantir une conduite en toute sécurité.

HEYME



Que dit la loi ?

Selon le code de la route français, il est interdit de prendre le volant avec un taux d'alcool dans le sang supérieur à 0,5 g/l ou 0,2 g/l pour les jeunes conducteurs.

Cela correspond à 0 verre d'alcool pour les permis probatoires et 1 ou 2 verres pour les autres.

Organiser les retours de soirées

Les retours de soirées sont des moments qu'il faut à tout prix anticiper, que vous soyez organisateur ou participant. Il est essentiel de se mettre d'accord, en amont sur des modalités de retour sécurisées pour tous.

Il existe un éventail de possibilités parmi lesquelles : Désigner des conducteurs qui ne consomment pas, organiser le couchage sur place, organiser des navettes par un prestataire ou une association, réserver des taxis ... et d'autres choses à inventer.

Nos conseils pour que l'alcool ne gâche pas la fête :

- **Je mange avant de partir en soirée** et au cours de la soirée ;
- **J'alterne boissons alcoolisées et boissons sans alcool** ou idéalement de l'eau ;
- **J'emporte toujours une bouteille d'eau** et j'en bois régulièrement pour éviter la déshydratation et la gueule de bois ;
- **J'essaie de ne pas entrer dans la logique** des « tournées » et « jeux à boire » qui me poussent à boire très rapidement de plus grandes quantités que prévu ;
- **J'évite les mélanges : prémix, alcool et médicaments**, alcool et drogues, alcool et boissons énergisantes (ex : Vodka-Red bull) qui ne font pas bon ménage ;
- **Je m'organise pour mon retour de soirée** à l'avance ou pour dormir sur place ;
- **Je prévois des préservatifs avec gel** pour réduire les risques sexuels ;
- **Si quelqu'un perd connaissance après avoir bu**, je l'allonge en position latérale de sécurité et j'appelle les secours (112 ou pompiers (18) ou SAMU (15)) car je suis altruiste et que la loi m'oblige à « porter assistance à une personne en danger ».



Les repères de consommation



Ne pas consommer plus de **10 verres-standard** par semaine



Ne pas consommer plus de **2 verres-standard** par jour



Avoir des jours dans la semaine **sans consommation**