

# COMMENT DIRE "NON"

« Allez, juste un verre, quoi ! » « T'es pas drôle ! » « Une petite bière, c'est rien ! » Ces réflexions, vous les avez sans doute entendues ou prononcées vous-même. Voici quelques conseils pour vous aider à résister à la pression de votre entourage.



**OSEZ FAIRE ENTENDRE VOTRE VOIX : SOYEZ FERME AVEC CEUX QUI INSISTENT (« NON, C'EST NON »).**

**UN SIMPLE « NON MERCI » PEUT SUFFIRE, VOUS N'ÊTES PAS OBLIGÉ DE VOUS JUSTIFIER.**

**INVENTEZ UNE EXCUSE**

## NON MERCI, ...

*Je conduis.*

*Je me lève tôt demain.*

*J'ai un rendez-vous important.*

*Je fais une prise de sang demain matin.*

*Je fais attention à mon poids / Je suis au régime.*

*Je me sens déjà un peu saoul, je vais m'arrêter là.*

*Je ne préfère pas, j'ai l'alcool triste / mauvais.*

*Je prends des médicaments / antibiotiques.*

*Je fais le défi « mois sans alcool ».*

*J'ai une session de sport après*

*L'alcool, ça me rend malade.*

*C'est contre ma religion.*

*Je n'aime pas le goût.*

*Je fais une pause.*



**MAIS, JE PRENDRAIS DU SANS-ALCOOL  
AVEC PLAISIR.**

## SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSUE DU GUIDE  
AGIR EN PREMIER RECOURS POUR DIMINUER LE RISQUE ALCOOL (HAS)  
DU DOCUMENT

L'ALCOOL POUR COMPRENDRE (SANTÉ PUBLIQUE FRANCE)  
ET DU SITE [ALCOOL.INFO.SERVICE.FR](http://ALCOOL.INFO.SERVICE.FR)

**ALCOOL-INFO-SERVICE.FR**  
7/7 de 8h à 2h  
appel anonyme et non tarifié **0 980 980 930**

L'ALCOOMÈTRE  
ÉVALUER VOTRE CONSOMMATION ET SES  
RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

<https://www.alcool-info-service.fr/alcoometre>



CONSEILS POUR OSER DIRE NON

<https://www.alcool-info-service.fr/agir-sur-sa-consommation/comment-reduire-votre-consommation/alcool-7-conseils-pour-oser-dire-non>

UNE SOIRÉE RÉUSSIE, ÇA SE PRÉPARE

<https://www.alcool-info-service.fr/sinformer-et-evaluer-sa-consommation/alcool-et-fetes/une-soiree-reussie-ca-se-prepare>



VIDÉOS LES RISQUES POUR LA SANTÉ ET  
LES REPÈRES DE CONSOMMATION"

<https://www.youtube.com/watch?v=aEWosCd4pdo&feature=youtu.be>

# ALCOOL, LES BONS REFLEXES



Prévenir et diminuer les effets  
négatifs de l'alcool

Pour que  
**CHAQUE  
CONTACT  
COMPTE**

#P3C

# REPÈRES DE CONSOMMATION

PAR JOUR : **MAXIMUM 2 VERRES**

SUR UNE SEMAINE : **MAXIMUM 10 VERRES**  
ET AU MOINS **2 JOURS SANS ALCOOL**

## 1 VERRE, C'EST :



25 cl de bière à 5°  
(demi)

**OU**



10 cl de vin à 12°  
(vin, champagne)

**OU**



7 cl de boisson à 18°  
(Martini, porto, Muscat, etc.)

**OU**



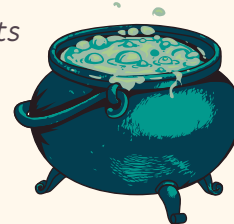
2,5 cl de spiritueux à 45°  
(whisky, pastis, gin, rhum, etc.)

## EVITEZ LES MÉLANGES

*Alcool et médicaments*

*Cumul de différents alcools*

*Alcool et boissons sucrées  
ou énergisantes*



Privilégiez de petites quantités  
plutôt que des doubles doses  
ou des bouteilles.

## EN PARLER

*Toujours demander  
l'accord avant de  
servir ou resservir*



*Limitez les discours qui  
valorisent l'alcool.*

*"Tchin" plutôt que "santé"*



*Respectez le choix de  
chacun-e de consommer  
ou non de l'alcool.*

*Pensez à proposer de l'eau  
ou des boissons sans alcool  
(jus, soda, etc.).*

*Donnez-vous et donnez  
aux autres le droit de  
refuser de l'alcool.*

*Évitez d'inciter à goûter.  
N'encouragez pas les mineur-e-s  
à consommer de l'alcool.*



Gardez un verre à la main pour  
éviter qu'on vous resserve.

## S'ALIMENTER ET S'HYDRATER

*Commencez par boire de l'eau  
pour étancher la soif*

*Intercalez des verres d'eau entre  
deux verres d'alcool.*

*Gardez toujours deux verres : un  
pour l'eau, un pour l'alcool.*

*Évitez de boire à jeun : mangez ou  
prévoyez de quoi manger.*

