

A group of young people at a party, smiling and making peace signs. The background is dark with blue and purple lighting.

Latitude

**JEU
NES**

MANUEL DE SURVIE DU FÊTARD



Solidaris
réseau

MANUEL DE SURVIE DU FÊTARD

"Si tu bois pas, tu fais pas la fête !"

"Allez, reprends-en un dernier !" "Tu t'en fous, tu rentres pas loin !"

"C'est pas grave si on le fait juste une fois sans capote..."

Tu aimes faire la fête ? Sans doute, si tu as ce manuel en main. Mais au fond, c'est quoi "faire la fête" ? C'est quoi "un fêtard" ? Il existe mille et une façons de faire la fête et un fêtard, ce n'est pas seulement quelqu'un qui a une bonne descente d'alcool. À chacun sa façon de s'éclater ! Un seul truc devrait toutefois être pareil pour tout le monde : la fête doit rester safe et fun.

Dans ce manuel, pas de conseil miracle, pas de bouclier contre les lendemains douloureux, juste quelques tuyaux pour que la fête reste sympa, quel que soit le format, et que tu vives des moments inoubliables.

Bonne lecture !

¹ Pour ne pas compliquer la lecture, nous utiliserons le masculin mais la fête c'est pour tout le monde bien sûr !

1. LE FETARD ET LA FETE	4
1.1. Pourquoi et comment faire la fête ?	4
1.2. "Oups, j'avais pas prévu le coup..."	5
1.3. Les facteurs qui influencent le fêtard et sa fête	7
1.4. No safety, no party	12
2. CONNAÎTRE CE QUE L'ON CONSOMME	17
2.1. L'alcool.....	20
2.2. La cigarette	22
2.3. Le cannabis	24
2.4. L'ecstasy	27
2.5. Les amphétamines (ou speed)	29
2.6. Les médicaments psychotropes	30
2.7. La cocaïne	31
2.8. Les boissons énergisantes.....	32
3. C'EST PARTY !	34
3.1. L'alcool : info/intox	34
3.2. Le Safe Pote.....	37
3.3. La gueule de bois, t'en fais quoi ?	38
3.4. Les cocktails à éviter !	39
3.5. Le test du fêtard	40
3.6. Bonus : tes bons à valoir	44
4. LIEN UTILES	48
4.1. La prévention des risques en milieu festif	48
4.2. Solidaris	50
4.3. Latitude Jeunes	51

1. LE FÊTARD ET LA FÊTE

1.1. POURQUOI ET COMMENT FAIRE LA FÊTE ?

Il y a plein de façons de faire la fête. Mais ça sert à quoi, en fait, de faire la fête ? Pourquoi on fait ça ? Quoi, c'est une bête question ? Pas si sûr...

- Parce qu'on veut se détendre et/ou rencontrer des gens ;
- parce que c'est ce que tout le monde fait, non ?
- parce que mamy nous a obligés !
- parce qu'on a quelque chose à célébrer ;
- parce que...

TE PRENDS PAS TROP LA TÊTE !

Bien sûr, pas besoin de se prendre la tête avant chaque fête ! L'idée, c'est de se poser la question de temps en temps car ça peut t'aider à bien te connaître, à savoir ce que tu aimes ou pas et à prendre soin de toi.

"Sans boire, tu fais pas la fête, c'est pas pareil..."

Pour beaucoup, "fête" rime souvent avec "consommation", c'est pourquoi on te propose de faire cet exercice : pourquoi consomment-on des substances ?

- Parce qu'on veut "essayer", pour voir ce que ça fait ;
- parce que fête rime avec alcool ;
- parce qu'en soirée on se sent plus à l'aise pour aborder cette fille ou ce garçon ;
- parce que nos amis boivent tous de l'alcool en soirée et qu'on ne veut pas faire "bande à part" ;
- parce que...

1.2. "OUPS, J'AVAIS PAS PRÉVU LE COUP..."

Il y a plein de raisons et de manières de faire la fête et/ou de consommer. Du coup, la fête est tellement variée qu'elle est imprévisible et c'est là que des problèmes peuvent débarquer.

On a tous des anecdotes plus ou moins cool vécues en soirée, en festival, chez des potes...

COOL ; ^)

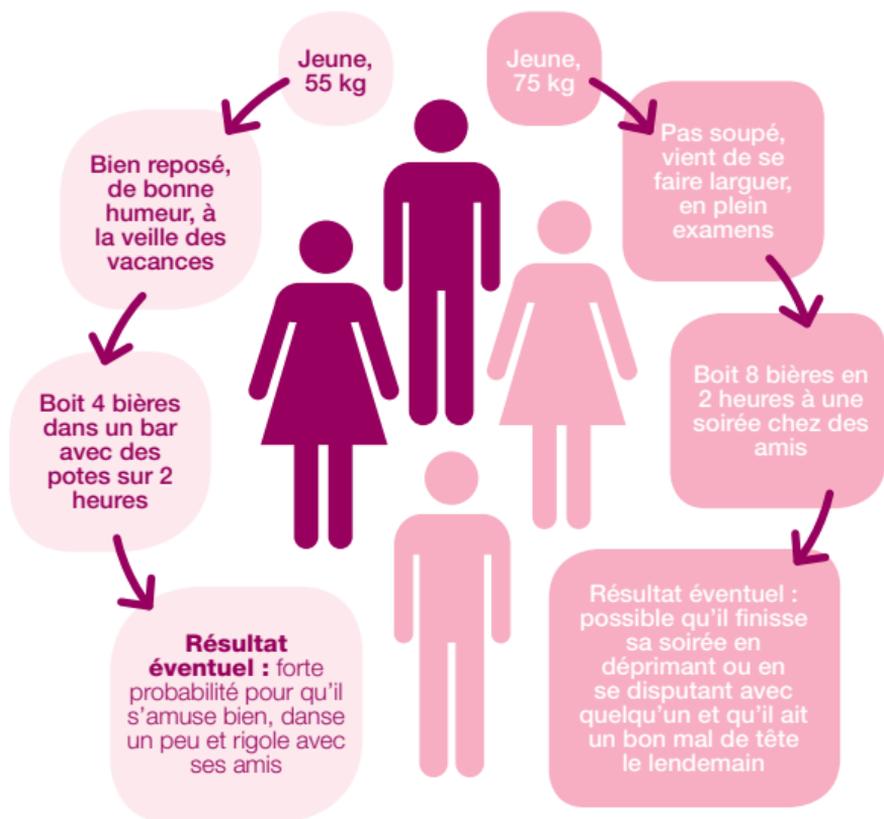
- Rencontrer ce gars/cette fille qui te plaît tant.
- Ce concert de dingue dont tu rêvais.
- ...

MOINS COOL : ^ (

- Se disputer avec tes meilleurs potes.
- Cette gueule de bois monumentale qui t'empêche d'étudier.
- ...

Tu l'auras compris, des trucs positifs et négatifs peuvent t'arriver en fonction de comment tu fais la fête, pourquoi, avec qui, quand... C'est important de prendre en compte tous les facteurs qui s'associent à la fête et la consommation de substances, si tu veux t'éclater sans te mettre en danger.

COMPARE LES SITUATIONS CI-DESSOUS



1.3. LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LE FÊTARD ET SA FÊTE

Un fêtard, ça ne fait pas qu'écouter de la musique, draguer, rencontrer, chanter, danser... Un fêtard a aussi une bande de potes, un agenda, une situation familiale et/ou amoureuse, un portefeuille... Ce sont des facteurs qui vont influencer ta soirée. On t'aide à prendre ça en compte pour que tu continues à t'éclater sans te mettre en danger.

Retrouve ces facteurs un peu partout dans le manuel grâce à leurs symboles.

TA THUNE



*"Je suis fauché comme les blés."
"Allez, pour une fois qu'on se fait plaisir..."*

Le budget, ça te fait flipper et t'empêche parfois de profiter ? Certains choisissent de dépenser plus que d'autres lorsqu'ils font la fête. Pas toujours facile de prévoir ce que ça coûte, ni ce qu'il te restera à la fin du mois...

Que faire ?

- Sors avec la thune que tu choisis de dépenser, sans ta carte bancaire. Prévois quand même de quoi rentrer chez toi !
- Parle avec tes potes pour voir si vous êtes sur la même longueur d'onde en termes de dépenses.
- Dépensé plus que prévu ? Réévalue ton budget : il y a de nombreuses façons de faire la fête sans te ruiner.

TON AGENDA



*"Non, franchement, j'ai un travail à rendre dans 3 jours, si je sors je vais jamais le finir... "
"Bon, allez, juste une heure, pour me détendre !"*

Pas toujours facile de faire comprendre aux potes que "là, ce soir, ça va vraiment pas être possible". Pourtant, y'a pas de honte à avoir ! La fête est là quand tu le décides. Une super teuf peut se transformer en cauchemar si elle tombe au mauvais moment.

Que faire ?

Demande-toi si ça vaut vraiment le coup et évalue ton calendrier du fêtard, à la manière du calendrier de l'étudiant².

TON ENTOURAGE

*"T'es fou, je connais personne !"
"Ils aiment quoi comme fête tes potes ?"*



Là où tu sors, ce que tu fais en soirée, ta façon de consommer... tout ça dépend d'avec qui tu le fais, parce que tout le monde a des goûts différents ! La fête sert à resserrer des liens entre amis et aussi à rencontrer de nouvelles personnes.

² Voir le Manuel de Survie en Kot de Latitude Jeunes, pages 14-15.

Que faire ?

- Pour te sentir bien, c'est important de sortir avec des personnes qui te mettent à l'aise et respectent tes choix. Être bien entouré est un gage de fête réussie, tandis que fêter avec un nouveau groupe peut être source d'incertitude, voire de danger : tu peux avoir peur de dire non, prendre des risques et/ou te retrouver sans aide ou face à des gens qui ne te connaissent pas quand tu es mal.
- Assure-toi qu'au moins une personne de confiance pourra prendre soin de toi en cas de souci. Dis-lui où tu vas, avec qui et à partir de quand il faut s'inquiéter pour toi (quand tu perds tes réflexes par exemple).

TON CORPS ET TA TÊTE

"Bien dormi hier ?"

"Je te dis pas bonjour, j'ai un rhume de fou."

"J'ai trop de boulot, abusé !" "Tu tiens bien l'alcool, toi ?"



Ton état physique et psychologique est important à prendre en compte avant de faire la fête : ça influence tes émotions, ton humeur, ton moral, les effets de ce que tu consommes, tes choix de consommation...

Que faire ?

- Prends soin de toi : fais un check de ta fatigue, de ton humeur, et surtout, ne te force pas à faire la fête si tu n'en as pas envie.
- Ne reste pas seul et parle avec tes potes de ta motivation à faire la fête ou pas.

- Fais gaffe aux substances et à leurs effets sur ton corps et ta tête. On t'en parle plus à partir de la page 21.

LE CONTEXTE



*"On se les gèle, pourquoi j'ai pas pris ma veste ?"
"Ils attendent combien de gens ?"*

Evaluer le contexte festif, c'est crucial. Qu'il fasse chaud ou froid, qu'il pleuve ou qu'il neige, ça compte, surtout si tu consommes des substances qui agissent sur tes sens (te déshydratent, diminuent tes réflexes, baissent ta température corporelle...). Dans un bar ou dans le salon de chez mamy, on n'y fait pas la fête de la même façon.

Que faire ?

Trouve quelques conseils pages 14-17 pour prendre en compte tout ça :

- **Le lieu** : dans la rue, en chapiteau, à la campagne ou en ville, chez des amis, dans un kot, en discothèque, dans un bar...
- **Le type de fête** : une garden party, une soirée étudiante, un mariage, un festival, le nouvel an, un repas de famille, un annif, une crémaillère, un concert...
- **La météo** : pluie, vent, froid, chaud, neige, soleil, ombre, humide, sec, tout en même temps (vive la Belgique) !
- **Les dispositifs et l'infrastructure sur place** : béton ou gazon, eau et nourriture sur place, musique forte ou pas, parking, camping, accès en bus ou à pied, points de secours...
- **Le public** : beaucoup de monde, jeunes, moins jeunes, fumeurs ou

non-fumeurs, danseurs, gros buveurs, couche-tard ou tôt, conducteurs ou cyclistes...

TU NE PEUX PAS TOUT PRÉVOIR

Ces facteurs s'influencent tous les uns les autres. Les connaître, c'est bien mais, clairement, tu ne peux pas tout anticiper : une rupture, un bras cassé, un nouveau job, une météo pourrie, un examen annulé...

TU N'ES PAS TOUT SEUL !

N'oublie pas que ce qui s'applique pour toi s'applique pour l'autre ! Bien te connaître, te respecter, c'est une chose. Apprendre à connaître ceux avec qui tu fais la fête, et les respecter aussi, c'est le top ! Toi aussi, tu peux contribuer à faire de leur fête une réussite en prenant soin d'eux³.



³ Consulte le profil du safe pote, page 37.

1.4. NO SAFETY, NO PARTY

On ne veut pas dramatiser !

Faire la fête peut devenir un vrai parcours du combattant. Ces quelques conseils t'aideront à profiter un max de tes sorties entre potes.

CA PEUT ARRIVER...

★ Personne pour t'aider,
te ramener, pour te modérer,
régler la dispute...

★ Ivresse,
gueule de bois,
coma éthylique...

★ Froid, mouillé, malade,
mal aux pieds,
affaires perdues...

★ Interdiction d'entrer dans le bar,
refus de te vendre de l'alcool,
contrôle de police, direction l'hosto...

★ Paumer tes potes,
accidents,
dangers divers...

★ Rapports
et grossesses
non désirés, IST

LES INCONTOURNABLES

→ Une équipe de potes
tu identifieras et un
Safe Pote tu désigneras

→ De l'eau tu boiras,
de la vraie nourriture
tu mangeras

→ Des fringues adaptées
tu porteras

→ Tes documents
d'identité tu emporteras

→ Un moyen de contact
tu prévoiras

→ Des capotes tu auras, le
consentement mutuel tu
vérifieras et à dire non tu
apprendras

CONSEILS DU FÉTARD

Consulte le profil du Safe Pote page 38.

→ Ne laisse pas seule une personne qui ne semble plus capable de se contrôler. Ne rentre pas seul, préviens tes amis si tu pars.

→ Méfie-toi du binge-drinking (ou "beuverie express", soit le fait de boire une grande quantité d'alcool le plus rapidement possible) !

→ Pas besoin d'emporter mouffles et bonnet, mais pense au minimum pour ne pas te choper la crève en chantant à trois heures du matin en t-shirt sous la pluie.

→ Eh oui, d'abord, c'est obligé.
→ Ensuite, tu en auras souvent besoin, surtout s'il t'arrive un truc moins cool.

→ Bon d'avoir son téléphone pour appeler un ami et/ou le 112 en cas de danger ou de doute... mais aussi pour être joignable si un pote a besoin de toi ! Pense à le charger.

→ N'oublie pas de vérifier la date de péremption : ça ne se mange pas mais ça périmé (le lubrifiant attaque le latex) et après ça craque...
Check aussi le CE (ou conformité européenne) pour voir s'il est aux normes !

CA PEUT ARRIVER...

LES INCONTOURNABLES

★ Risques
auditifs, acouphènes



**Des bouchons
d'oreilles
tu emploieras**

★ Accident de la route,
chute, perdu,
longue marche
dans le froid...



**Ton transport tu prévoiras,
la réglotte d'alcoolémie
tu utiliseras**

★ Infractions, sanctions pénales,
amendes, nuit au poste...



**La loi tu connaîtras
et respecteras**

★ Bordel chez tes parents,
potes perdus, frigos vidés,
voisins qui appellent la police...



**Des limites et des règles
de survie tu prévoiras**

★ Excès, fatigue, regrets,
dépendances et autres trucs
à garder à l'œil



**Les facteurs d'influence
tu évalueras**

En soirée, tu risques aussi...

- ★ de croiser ton ex avec un/une autre
- ★ de prendre une chaise comme oreiller
- ★ de déchirer ton pantalon en dansant
- ★ de confondre ton dentifrice et ta crème solaire
- ★ de renverser ton verre sur la fille/le mec qui te plaît

CONSEILS DU FÊTARD

- Tu as bu ? Il y a plein de bruit ? Tu ne t'en rends plus compte ? Porter des bouchons d'oreilles donnera quelques années de vie en plus à tes oreilles. Conseil rapide : écarte-toi de la source sonore avant d'enlever les bouchons afin d'éviter le choc auditif.
- La réglette d'alcoolémie t'indiquera à peu près le temps qu'il te faudra pour reprendre le volant en fonction de ce que tu as bu. Avant tout, organise ton retour : transports en commun, taxi, dormir sur place, un Bob...
- Comme dirait l'autre : "la loi, c'est la loi et nul n'est censé l'ignorer". On t'en parle un peu plus loin dans ce manuel, pages 21 à 34.
- Prévois un point de rendez-vous pour retrouver tes potes si vous vous perdez, préviens tes voisins si la fête est chez toi (tu peux même les inviter !), fais gaffe aux meubles de tes parents...
- Prends en compte un max de facteurs qui influencent ta fête à l'avance : évalue ta forme physique, identifie tes préférences, ton budget, tes envies, tes souhaits...

Y'a toujours une solution. Note-la ici.



Bien sûr, si une majorité de gens continuent à faire la fête, c'est avant tout parce que c'est fait pour se faire plaisir !

"Mec, ce soir, c'est ton soir !"

"C'était tellement énorme !"

LA TEUF, C'EST AUSSI...

- Ce gars/cette fille que tu as rencontré/e hier soir et qui t'a filé son numéro.
- Ces moments passés dans la salle de bain à se maquiller en bouffant des pizzas.
- Ce rock endiablé que tu ne pensais pas pouvoir tenir.
- Ces groupes de musique que tu as découverts en festival.
- Ces discussions jusqu'au bout de la nuit, à refaire le monde avec tes amis.
- Ce groupe de potes super soudé à force de faire la fête ensemble.
- ...

2. CONNAITRE CE QUE L'ON CONSOMME

EST-CE QUE LA CONSOMMATION
PEUT DEVENIR UN PROBLÈME ?

"T'inquiète, je gère!"

- **Oui**, car ça a toujours un côté imprévisible qui s'associe aux multiples façons de faire la fête.
- **Oui**, quand on ne le fait plus par plaisir et qu'on s'approche de la dépendance, qu'on ne sait plus s'amuser sans consommer.
- **Oui**, quand ça nous amène à prendre trop de risques.

Ce qui est important, ce n'est pas seulement ce que tu consommes, mais le sens que tu donnes à cette consommation. Bon, ça ne veut pas dire pour autant que tous les produits ont les mêmes effets et les mêmes risques. Certains sont plus dangereux que d'autres pour la santé, rendent plus vite dépendant, troublent plus rapidement ton humeur, peuvent amener un état dépressif...

DE QUOI ON CAUSE ?

- **Consommation sociale/festive** : tu consommes surtout dans l'idée de passer un bon moment, entouré d'amis, en quantité modérée, de temps en temps ou parfois de manière plus régulière (vacances, été...). Le risque est quand même présent dès que ton état de conscience, tes réflexes et réactions sont modifiés : accident, violence...
- **Consommation abusive** : quand tu dépasses une certaine quantité de manière régulière. Ça devient nocif pour ta santé et les risques sont plus nombreux.
- **Tolérance** : quand tu as besoin d'en avoir chaque fois davantage pour ressentir les mêmes effets, un phénomène de tolérance ou d'habitude s'installe. Certaines drogues, comme l'ecstasy ou même l'alcool, induisent une tolérance forte.
- **Dépendance** : quand tu ne sais plus te passer de consommer ou quand tu n'arrives plus à arrêter une fois que tu prends le produit. Dans la dépendance, on ne consomme plus seulement par plaisir, mais pour se soulager. Le danger pour la santé est d'autant plus grand. Un soutien extérieur est souvent nécessaire.
- **Descente** : c'est le moment où les effets de la drogue se dissipent. Elle est plus ou moins difficile en fonction de la substance, de la quantité absorbée, de ton état d'esprit, de ta fréquence de consommation, etc. C'est rarement un bon moment : vomissements, sautes d'humeur, dépression, fatigue, manque, anxiété, stress, hallucinations, panique... Pas cool.



Les substances psychoactives : alcool, tabac, cannabis, MDMA, héroïne, cocaïne, etc. sont des substances psychoactives car elles agissent sur le cerveau. Elles modifient l'activité mentale, les sensations, le comportement et elles provoquent des effets sur le corps, variables selon les propriétés de chacune. Un des dangers des drogues (puisque c'est de cela qu'il s'agit) est qu'elles peuvent, entre autres, entraîner une dépendance.

Bien sûr, consommer peut aussi être source de plaisir et de bien-être, surtout si on le fait avec modération. Il est intéressant de faire la balance entre les risques encourus et le plaisir qu'on en tire : que m'apporte cette consommation, quels sont ses effets positifs (moments de convivialité, relaxation, délires entre potes...)? Si les dangers paraissent trop importants, se demander par quoi on pourrait remplacer le produit pour en éviter les inconvénients.

2.1. L'ALCOOL



POINT LÉGAL

- Il est interdit de vendre, servir ou offrir toute boisson contenant de l'alcool aux jeunes de moins de 16 ans et tout spiritueux (alcool distillé de type rhum, whisky, vodka...) aux moins de 18 ans, quel que soit le contexte (à la maison, au magasin, au resto...).
- Et en voiture ? Interdit de conduire avec plus de 0,5 gramme d'alcool⁴ par litre de sang. Les amendes vont de 200 euros à payer immédiatement à... 10 000 euros et/ou déchéance du droit de conduire.

BON À SAVOIR

L'alcool est-il une drogue ?⁵

- L'alcool est une drogue qui surpasse la plupart des drogues en termes de toxicité. Ça veut dire qu'il a des effets directs sur ta santé (en l'occurrence sur ton foie, ton pancréas, ton cerveau...) pas seulement à cause d'un rythme de vie festif effréné !
- Les réflexes d'un homme de 75 kg qui a consommé 5-6 verres en 2 heures diminuent de 30 à 50 pourcents.

⁴ Consulte le calculateur d'alcoolémie en surfant sur aide-alcool.be et demande une réglette d'alcoolémie à notre Festi Team !

⁵ Eh oui. Ça t'en bouche un coin ? L'alcool est bien une drogue. La différence avec les autres, c'est qu'elle est légale et qu'on sous-estime souvent ses dangers. Elle est pourtant la drogue qui fait le plus de dégâts chez les jeunes actuellement.

- Le coma éthylique est une intoxication sévère qui survient lorsque la consommation d'alcool est tellement importante qu'elle perturbe le système nerveux. On sombre alors dans un coma qui peut être dangereux pour l'organisme, voire entraîner la mort.

ET L'EAU ALORS ?

Le coma hydraulique, tu connais ? C'est un phénomène rare mais grave qui survient lorsqu'on consomme une quantité excessive d'eau en un court laps de temps.

Cela peut se produire notamment chez les étudiants qui font leur baptême à l'eau.

Les risques encourus sont : vomissements, maux de tête, coma, oedème cérébral, dysfonctionnement des reins...

2.2. LA CIGARETTE

"Je ne fume qu'en soirée."
"J'ai commencé petit à petit."
"Tous mes potes fumaient."

Tabac haché

Additifs
(cachent le goût amer du tabac et
fidélisent à une marque)

Nicotine
(responsable de la dépendance)

Monoxyde de carbone
(gaz toxique généré par la
combustion de la cigarette)

Irritants
(acétone, phénols, acides cyanhydriques)

Goudrons
(formés par la dégradation des feuilles
de tabac)

Infections
(nez, bouche, gorge)

Peau terne

Rides précoces

**Accidents cardio-
vasculaires**

**Cancers, maladies de
la peau**

Il y a plein d'autres produits dans les cigarettes, dont certains qui apparaissent par réaction chimique lors de la combustion de ceux cités ci-dessus. On dénombre près de 4000 substances dans la fumée de cigarette, dont une septantaine sont cancérigènes.

Il existe de nombreuses façons d'arrêter, adaptées aux besoins de chacun⁶. Parles-en à ton médecin mais aussi à tes potes. Vous pouvez essayer de réfléchir ensemble aux causes de cette addiction et les affronter à plusieurs.



POINT LÉGAL

La vente de tabac est interdite aux moins de 18 ans.

Bon à savoir !

- La dépendance physique liée au tabagisme disparaît en seulement 10-30 jours après la dernière clope. La dépendance psychologique est plus forte et s'atténue après plusieurs mois/années.
- Une bouffée de chicha = une clope. Une heure de chicha = 1 à 2 paquets de clopes !
- Ceux qui fument « juste » 1 à 4 cigarettes par jour présentent un risque trois fois plus grand de mourir d'une maladie cardiaque ou d'un cancer du poumon qu'un non-fumeur.
- Considérée comme une aide pour arrêter de fumer, la cigarette électronique est très à la mode. Mais attention, même si elle semble moins nocive que la cigarette, on ne connaît pas encore exactement ses effets sur la santé.

⁶ Consultez tabacstop.be ou appelez-les au 0800 111 00 (gratuit), si tu veux en savoir plus.

2.3. LE CANNABIS



Un samedi soir, chez un pote que tu ne connais pas bien. Un joint circule et tu as envie de te détendre...



FAIS GAFFE !

Le cannabis amplifie l'humeur, c'est le THC (une molécule qu'il contient) qui agit comme ça sur ton cerveau. Mais le cannabis ne fait pas que rire. Si tu déprimés et que tu fumes, tu déprimeras davantage. Si tu es crevé, énervé... ce sera pire.

Risque de bad trip, blanchette et déprime.



DE QUOI ON CAUSE ?

• **Le cannabis**, c'est la plante (tu le savais sans doute déjà).

Dedans, on trouve des **cannabinoïdes**, les molécules responsables (entre autres) des valeurs thérapeutiques de la plante. Les 3 cannabinoïdes les plus connus sont :

- **Le THC**, déjà évoqué plus haut, il est responsable des effets psychoactifs du joint.

- **Le CBC**, (ou cannabichromène), il soulage la douleur des personnes qui l'utilisent dans le cadre d'un usage médical. Il n'a pas de propriété psychoactive.

- **Le CBD**, (ou cannabidiol), non psychoactif. Il réduit les effets du THC et peut être utilisé à des fins thérapeutiques.



POINT LÉGAL

- Le CBD ("cannabis légal") contient moins de 0.2 % de THC. Il n'aura donc pas d'effet planant, mais un effet relaxant. Attention toutefois, un policier ne pourra pas faire la différence entre les deux types de substances (même odeur, même aspect). Du coup, il fera comme si c'était du cannabis normal.
- Tu ne peux pas légalement consommer de cannabis, en acheter, en vendre ou en cultiver, même juste pour toi, et même moins de 3 grammes ! Bon, ok, la loi prévoit que les policiers peuvent être tolérants et ne pas donner de suite à leur procès-verbal (qui sera toujours dressé), mais seulement dans certaines conditions : entre autres pas près de mineurs, pas en public, pas de bagarre...



Bon à savoir !

- Mourir d'une overdose de cannabis ? Non, pas possible. Mais attention aux bad trips et blanchettes : vision brouillée, pièce qui tourne, impression de ne plus pouvoir bouger...
C'est souvent lié à une chute de tension qui arrive même aux fumeurs chevronnés. Il faut surveiller la personne, lui proposer de l'eau sucrée. Ce n'est souvent qu'un mauvais moment à passer, mais si on constate un problème de respiration ou une perte de connaissance, mieux vaut la mettre en position latérale de sécurité et appeler le 112.
- Manger un space cake agit comme une bombe à retardement : les effets se ressentent tard après l'ingestion. Certains prennent le risque d'en manger trop car "ils ne sentent rien" dans l'immédiat. Jusqu'au bad trip !
- On peut retrouver des traces de THC après 3 mois dans ton sang et tes cheveux.
- Fumer un joint n'est pas moins toxique qu'une clope puisqu'il contient du tabac ! La combustion du cannabis pur libère quant à elle également des substances cancérigènes.

2.4. L'ECSTASY



Soirée en boîte, plein de monde, chaleur étouffante.



Bonne bande d'amis de confiance.
Ce soir, c'est toi le Bob.



"On tente l'ecsta ? Je connais quelqu'un qui en vend."

- Prise rapide, pilule sur la langue.
- Ça danse comme des dieux sur la piste.
- Après 3 heures, un de tes potes s'écroule à terre.





FAIS GAFFE ! L'ecstasy agit sur ton cerveau, celui-ci produit de la dopamine en excès, ce qui stimule ton système vasculaire et thermique : tu as chaud, tu n'en as pas conscience. Ton rythme cardiaque augmente, ta tension change, l'alcool accélère la déshydratation : il y a danger de perte de conscience.

Bon à savoir !

- Ecstasy + alcool = déshydratation extrême et surcharge pour le foie.
- Limite les doses, surtout si c'est la première fois.
- Règle d'or en cas de consommation : boire plein d'eau, en petites quantités étalées sur toute ta soirée.
- Tolérance et dépendance psychologique : fortes !
- Le consommateur en reprend généralement pour fuir les symptômes de manque.



POINT LÉGAL

Illégal, tolérance zéro : l'usage, la détention, la vente ou le don sont interdits, ce sont des délits passibles d'amendes lourdes et d'emprisonnement.

2.5. LES AMPHÉTAMINES (OU SPEED)

Ça s'avale, ça s'inhale, ça s'injecte. On parle parfois de "la coke du pauvre".



FAIS GAFFE ! A la façon des boissons énergisantes, les amphétamines masquent les effets de l'alcool, entraînant une surconsommation et des risques de coma. Fumer un joint en même temps atténue les effets du speed... mais augmente considérablement le risque de crise d'angoisse.



POINT LÉGAL

C'est aussi un stupéfiant et c'est donc une drogue illégale, à la seule différence qu'il est possible de s'en procurer sur prescription médicale dans le cadre d'un usage thérapeutique limité. Pour la méthamphétamine, dérivé plus puissant, c'est tolérance zéro.



2.6. LES MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES

On parle ici des antidépresseurs, des dépresseurs (sommifères), des excitants, des antidouleurs (morphine)... vendus en pharmacie, sur prescription médicale.

"Tu vis des trucs pas cool, tu perds le moral, tu ne dors plus la nuit..."



- ▶ Tu fumes un joint pour t'apaiser, tu consommes plus d'alcool car tu sors voir des potes ;
 - ▶ les substances accentuent ta déprime ;
 - ▶ tu prends des antidépresseurs et des sommifères.



FAIS GAFFE au cercle vicieux... La plupart de ces médocs provoquent une dépendance physique mais aussi psychologique intenses. Tu peux alors avoir la sensation de ne pas pouvoir continuer à être "normal" sans en prendre.

Bon à savoir !

Légal, oui, mais pas sans autorisation du médecin.

Associés à de l'alcool ou ingérés en grandes quantités, certains peuvent provoquer une overdose entraînant la mort. Evite à tout prix l'automédication et les mélanges !

2.7. LA COCAÏNE

La cocaïne est un psycho-stimulant issu de la feuille de coca. Cette poudre blanche peut être sniffée mais elle peut aussi se présenter sous forme de petits cailloux fumables ou à injecter dans les veines : ça, c'est le "crack" ou "freebase".

La cocaïne accroît la concentration et diminue la sensation de fatigue. L'intensité des effets varie d'une personne à l'autre mais aussi de la quantité et de la qualité du produit consommé.



FAIS GAFFE ! La dépendance psychologique à la cocaïne est très forte et quasi immédiate. Ses effets sont de courte durée (30 - 45 minutes), l'envie d'en reprendre revient vite. Arrive ensuite un sentiment de lassitude et de déprime. Elle peut aussi entraîner, même lors d'un usage occasionnel, des sautes d'humeur, une accélération du rythme cardiaque, des anxiétés et troubles du comportement.

Bon à savoir !

La cocaïne est classée parmi les stupéfiants et est donc interdite en Belgique. Comme toutes les drogues, il est déconseillé de faire des mélanges avec d'autres substances.

2.8. LES BOISSONS ÉNERGISANTES⁷



Fatigue pendant les examens ?



Tu enchaînes deux fêtes en un weekend ?



Il faut tenir le coup tout le festival mais sans trop dormir parce que "dormir, c'est pour les faibles" ?

La boisson énergisante est à la mode, souvent mélangée à de l'alcool et/ou consommée en période de fatigue et de stress, ou simplement parce que certains en aiment le goût...

"Tu tiens toute la soirée, c'est nickel."



⁷ Les boissons énergisantes ne sont pas illégales en Belgique, mais le conseil supérieur de la santé les déconseille aux moins de 16 ans. À ne pas confondre avec une boisson énergétique, plutôt pour les sportifs qui veulent se réhydrater.

LE PIÈGE

Tu savais que ton corps élimine la caféine plus rapidement que l'alcool ? Puisque la caféine excite, elle atténue temporairement les effets assoupissants de l'alcool. L'alcool, lui, atténue les effets de la caféine ! Du coup, tu ne ressens rien et en consommes plus.



FAIS GAFFE ! Quand ton corps aura évacué toute la caféine avant l'alcool... le coup de barre sera magistral > risque de trou noir, de coma, de déshydratation.

*"Bah, ça équivaut juste à quelques cafés !
Quand t'aimes pas le café, c'est top."*

Mmmouais, une cannette c'est en moyenne l'équivalent en caféine de deux cafés bien serrés.

PLUS QU'UN SIMPLE CAFÉ !

En plus de la caféine, on y trouve l'équivalent d'une dizaine de sucres, des vitamines et de la taurine. 25 cl de boisson apportent 10 fois plus de taurine qu'une journée d'alimentation normale. Or, une consommation excessive peut avoir un effet négatif sur la santé. Prudence donc.

C'EST 3. PARTY !

Tu trouveras dans cette partie les cocktails à éviter, des infos et des intox à raconter entre potes, le test du fêtard, des conseils pour survivre à la gueule de bois, des adresses utiles...

3.1. L'ALCOOL : INFO/INTOX



Boire de l'eau ou avaler un café dessoule.

FAUX Au contraire, la caféine fixe l'alcool dans le sang et maintient donc ton alcoolémie plus longtemps ! Le café est un excitant : tu as juste l'impression d'être moins bourré. Enfin, boire de l'eau réhydrate mais n'accélère pas le processus d'élimination de l'alcool par le foie.



L'alcool réchauffe.

FAUX La dilatation des vaisseaux sous la peau provoque cette sensation. En réalité, la température du corps s'abaisse d'un demi degré par fraction de 50 g d'alcool bu (5 verres standards).



Si je mange avant de boire, je serai moins vite bourré.

Avec l'estomac plein, l'alcool passe moins vite dans le sang et laisse plus de temps à ton corps pour l'éliminer.



Ajouter du soda dans son whisky, c'est plus sûr.

La quantité d'alcool absorbé, et donc à éliminer, reste identique. Consulte le schéma des équivalences d'alcool en page suivante.



En Belgique, les parents peuvent offrir un verre de spiritueux (par exemple, du gin) à leur enfant de 17 ans dans un cadre familial.

La loi prévoit qu'il est interdit de vendre, de servir ou d'offrir de l'alcool distillé (rhum, vodka, whisky...) aux moins de 18 ans et de l'alcool fermenté (vin, bière, etc.) aux moins de 16 ans, quel que soit le contexte.



Un verre standard = une dose d'alcool (10 g)



Alcopops
27,5 d



Bière
25 d



Vin
12,5 d



Whisky
3 d



Whisky cola
3 d à 40°+ cola



Cocktail
2d à 45°+ jus de
fruits



Champagne
10 d

3.2. LE SAFE POTE...

- est le Bob ou propose qu'on en désigne un pour la soirée et pense à une manière sympa de le remercier ;
- ne laisse jamais seul un ami, une connaissance qui ne semble plus capable de se contrôler ;
- fait ce qu'il peut pour empêcher quelqu'un qui a abusé d'alcool de reprendre sa voiture (quitte à voler ses clés :-)) ;
- intervient si quelqu'un semble inconscient, lui parle, lui demande son nom, vérifie sa respiration et son pouls, le couvre de manteaux ou autres, cherche ses amis. Si son état est inquiétant, il appelle le 112 sans hésiter ;
- veille à ce que tout le monde ait mangé un plat complet avant de consommer (pas un paquet de chips) ;
- s'engage à avoir une consommation responsable durant la soirée, pour épauler les autres si besoin.

**C'EST TOI LE SAFE POTE CE SOIR ?
RENDEZ-VOUS PAGES 47-48.**



3.3. LA GUEULE DE BOIS, T'EN FAIS QUOI ?

Oublie le café, l'huile ou le sucre. Seuls trois trucs fonctionnent pour s'en débarrasser au plus vite : la nourriture, l'eau et le temps.

MANGER !

1/4 de l'alcool ingéré passe dans le sang par l'estomac, le reste par les intestins. Avoir l'estomac en pleine digestion ralentit le passage de l'alcool dans le sang et laisse plus de temps au corps pour l'éliminer. D'où l'importance de manger avant de faire la fête.

BOIRE (DE L'EAU, HEIN) !

L'alcool déshydrate rapidement et c'est ce qui provoque le mal de tête : en 4 verres d'alcool, notre corps évacue un litre d'eau ! Fais le calcul : bois de l'eau avant, pendant et après.

ATTENDRE !

Chaque verre d'alcool fait monter l'alcoolémie d'en moyenne 0,20 à 0,25 gramme par litre de sang. Notre corps élimine environ 0,15 g/l par heure, donc tu peux te faire une idée approximative de ton alcoolémie en tenant compte du fait que le taux maximum est atteint environ 30 à 60 minutes après le dernier verre consommé. En bref, seul le temps dégrise...

3.4. QUELQUES COCKTAILS À ÉVITER⁸ !



alcool + ecstasy
déshydratation
coma



alcool + cocaïne
étouffement
déshydratation
arrêt cardiaque



alcool + volant
sommolence
diminution de la vigilance
accident



cannabis + volant
sommolence
diminution de la vigilance
accident



alcool + cannabis
tous les jours
perte de mémoire, anxiété,
effets négatifs sur la vie
sociale et scolaire...



**rencontre
sans préservatif**
bébé • IST



alcool + boisson énergisante
déshydratation, coma

⁸ Comme déjà dit, tous les mélanges sont à éviter, mais voici quelques précisions.
Les risques cités sont potentiels, pas automatiques.

3.5. LE TEST DU FÊTARD

Se connaître, c'est la base du bien-être. Ça te permet de savoir ce qui te fait du bien, de poser tes limites, de mieux évaluer les risques et de préparer tes soirées pour passer des bons moments.

QUEL FÊTARD ES-TU ?



Coche les phrases ci-dessous si elles te correspondent.

En soirée/festival/boite de nuit/vacances...

- Il m'arrive de boire plus que je ne le souhaite.
- Il m'arrive souvent d'avoir trop bu la veille et d'avoir la gueule de bois.
- Je me sens mieux quand j'ai bu quelques verres ou consommé un autre produit.
- Il m'est déjà arrivé de consommer de l'alcool en même temps que du cannabis et/ou de l'ecstasy.
- J'ai déjà eu des problèmes, principalement parce que j'avais consommé (violence provoquée ou subie, blessure, accident de la route, disputes avec mon entourage, absences répétées aux cours).
- Mes amis/un membre de ma famille se sont déjà inquiétés de mes comportements.
- Il m'est déjà arrivé d'avoir une relation sexuelle dont je n'avais pas vraiment envie.
- Il m'est déjà arrivé d'avoir une relation sexuelle sans me protéger.
- Il m'est déjà arrivé de reprendre le volant alors que je n'étais pas en état physique de le faire.
- J'ai déjà perdu mes affaires personnelles à plusieurs reprises.

RÉSULTATS

Ce n'est pas un concours : le but n'est pas de comparer qui prend le plus de risques. On te livre quelques pistes pour que tu te positionnes par rapport à tes comportements et que tu prennes petit à petit tes responsabilités. Attention, un même résultat ne veut pas dire la même chose d'une personne à l'autre. A toi de voir comment tu l'interprètes.

DE ZÉRO À 1 PHRASE

Pour toi, faire la fête n'est pas synonyme de consommation excessive. Peut-être même que tu ne consommes jamais, ou très rarement. Tu sais comment t'amuser, tu as sans doute bien réfléchi à ce qui te plaît, tu as la force de dire non.



Tu prends soin de toi et tu as la possibilité de prendre soin des autres. Discute avec tes amis pour que ce rôle soit valorisé dans le groupe⁹.



Tu t'ennuies peut-être quand tous les autres ont consommé, tu peux te sentir à l'écart et tu as parfois envie de les raisonner. C'est aussi parfois difficile de résister à la pression¹⁰. Attention, le risque zéro n'existe pas ! Continue à être prudent.

⁹ Découpe les bons pages 44 et 45.

¹⁰ Va lire les "phrases à répondre" à ceux qui mettent la pression, page 46 et 47.



DE 2 À 4 PHRASES

Il t'arrive d'avoir des soirées plus arrosées que d'autres et/ou d'avoir envie d'essayer d'autres produits. Tu te dis parfois "plus jamais" après une gueule de bois. Tu arrives à t'amuser juste en discutant avec des potes ou en profitant de la musique.



Tu gères sans doute tes consommations. Tu arrives souvent à t'arrêter quand ça devient nécessaire. Tu connais tes limites, même si tu aimes les dépasser parfois.



Il peut t'arriver d'être en danger sans vraiment t'en rendre compte. Il arrive que tu sous-estimes tes consommations. Pense à prendre tes précautions, au cas où la soirée déraperait : boire de l'eau régulièrement, organiser ton retour à l'avance, noter tes consommations...

PLUS DE 4 PHRASES

La consommation d'alcool et/ou d'autres produits psychotropes fait partie de ta définition de la fête. On te retrouve souvent sur les podiums, au milieu de la piste ou au bar.



Tu fais souvent rire les autres, tu as l'impression de vraiment lâcher la pression pendant une soirée, tu collectionnes des souvenirs mémorables (quand tu t'en souviens).



Tu te mets en danger régulièrement et il t'arrive de mettre les autres en danger aussi. Tu peux aussi agacer tes amis qui essaient de prendre soin de toi. Il est impératif que tu prennes des précautions avant ta soirée¹¹. C'est sans doute aussi le moment de t'interroger sur ta consommation.



¹¹ Voir les conseils du fêtard, pages 16 à 19.

3.6. BONUS

TES BONS À VALOIR



BONS POUR TON SAFE POTE

Bon pour un repas/snack offert avant de sortir.

Bon pour un plein d'essence/diesel.

Bon pour une tente pour les festivals de l'été.

Bon pour un engagement à rentrer tout de suite quand tu me le demandes.

Bon pour une carte métro/bus/retour en taxi.

Bon pour aller demander des verres d'eau gratuits au bar toute la soirée.

Bon pour un cadeau au choix d'un montant de euros maximum.

Découpe le bon à offrir à celui qui prend en charge l'aspect safe de la fête. Il a un rôle capital et c'est important de l'en remercier. Soit il le fait très souvent parce qu'il ne boit/consomme pas, soit quelqu'un prend ce rôle en charge à tour de rôle dans le groupe.

BONS POUR TOI QUAND TU GÈRES



Bon pour reprendre
tes clés de voiture.

Bon pour que tu acceptes de rentrer
si tu es trop bourré.

Bon pour des softs
offerts toute la nuit.

Bon pour pouvoir
quitter une discussion pourrie
sur le monde en fin de soirée.

Bon pour m'organiser
une chouette surprise
lors de la prochaine soirée !

Joker :
action au choix
selon le déroulement de la soirée.

Tu ne bois presque jamais et/ou tu as décidé de rester clean ce soir. Tes amis comptent souvent sur toi pour le bon déroulement de la soirée. Bravo, c'est un engagement fort. Raison de plus pour que la soirée soit bonne pour toi aussi.

LES RÉPONSES TOUTES FAITES QUAND ON VEUT TE METTRE LA PRESSION POUR CONSOMMER

ON TE DIT...

★ C'est bon, tu commences à 10 heures demain...

★ Allez, cette fois-ci c'est le dernier !

★ Je parie que je t'affone.

★ On ne se voit jamais, pour une fois qu'on a l'occasion de se mettre mal ensemble !

★ Hein ? Un soft ? Mais non, sérieux, prends une bière !

★ Tu veux une taffe ?

TU RÉPONDS...

➤ Oui, mais j'ai piscine à 7, puis je dois nourrir mon chat à 8. Sinon, ça va la famille ?

➤ D'accord, mais alors je prends un soft pour couper avant de pieuter !

➤ Ok, je file acheter des bières !

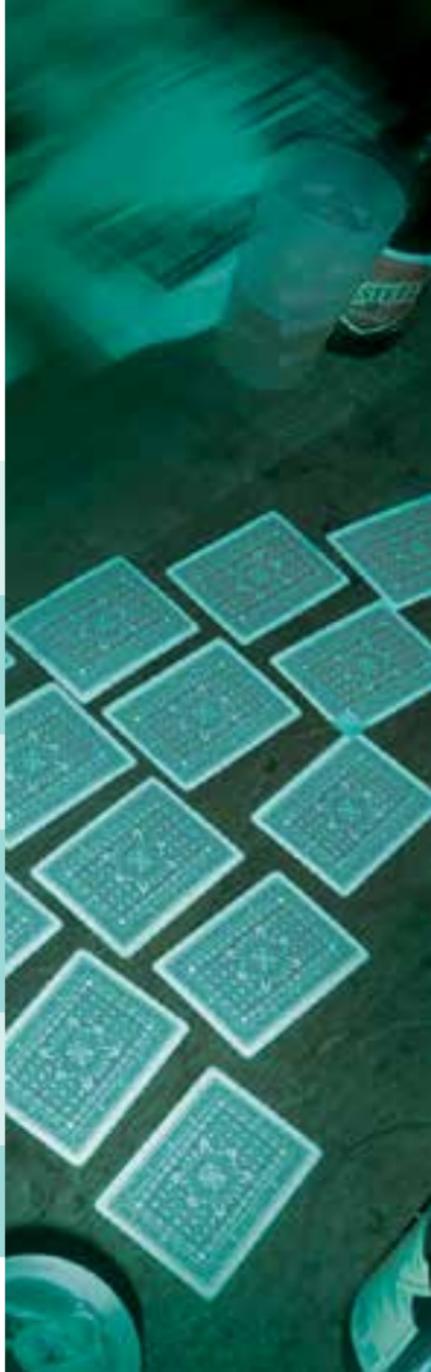
➤ On pourrait justement essayer de se souvenir qu'on s'est vus ?

➤ Oui, mais après, après !

➤ Non merci, le joint, ça m'endort en soirée...

ACTION ASSOCIÉE

- Tape dans le dos, sers un soft, et change de conversation.
- Sers deux verres de soft.
- Pratique la résistance passive : disparais.
- Prends un verre mais bois-le lentement et va chercher à manger.
- Principe du soft infini : ressers-toi avant de le finir.
- Garde les mains dans les poches, fais non de la tête.



4. LIENS UTILES !

- www.latitudejeunes.be
- Fédération des Centres de Planning Familial des FPS
- Infor-drogues
- Infor-Jeunes
- Croix-rouge de Belgique
- Univers santé asbl
- Modus Vivendi asbl
- Citadelle asbl
- SIDA-IST Charleroi-Mons
- Carolo Contact Drogues
- Le Conseil de la Jeunesse
- www.tabacstop.be
- www.jeunesetalcool.be

4.1. LA PRÉVENTION DES RISQUES EN MILIEU FESTIF

Le meilleur moyen de passer une fête au top, c'est d'en prévenir les risques.

As-tu déjà rencontré ces jeunes volontaires de Latitude Jeunes qui, âgés entre 18 et 30 ans, sillonnent différents lieux de fête en vue de faire de la prévention des risques en milieu festif ? La Festi Team de Latitude Jeunes, c'est : de la bonne humeur, des rencontres et des outils de prévention (capotes, manuels, réglettes alcoolémie, bou-



chons...) alliés à de précieux conseils et astuces à échanger avec d'autres jeunes dans de nombreux lieux festifs.

LA FESTI TEAM EST DANS LA PLACE !

 Tu veux en savoir plus ou t'impliquer dans le projet ? Contacte-nous : latitude.jeunes@solidaris.be

4.2. SOLIDARIS

www.solidaris.be



Solidaris est une mutualité belge qui compte aujourd'hui plus de 3 millions d'affiliés. Quatre mots résument son rôle : remboursements, avantages, services et engagement.

REMBOURSEMENTS

Ta mutualité rembourse les consultations chez les prestataires de soins (médecins généralistes, spécialistes...), les médicaments et certains frais d'hospitalisation. Elle intervient également lors d'une incapacité de travail prolongée en te versant des revenus de remplacement appelés indemnités.

AVANTAGES ET SERVICES

Solidaris propose une panoplie d'avantages et services inédits à ses affiliés. Par exemple : 50 euros par an remboursés pour la contraception, des cours théoriques et pratiques pour la conduite automobile à petit prix, jusqu'à 30 % de réduction dans les magasins Optique Point de Mire. Plus d'avantages et services à découvrir sur solidaris.be.

ENGAGEMENT

Solidaris défend le meilleur pour ta santé. Un conseil : "Vis ta vie, vis la bien et prends-en soin !".



Latitude Jeunes est l'organisation de jeunesse partenaire de Solidaris. Nous proposons des vacances (stages, ateliers, séjours), des formations (animateur de centre de vacances, coordinateur...), des animations scolaires ou encore des outils pédagogiques et des supports d'information à destination des jeunes.

Renseigne-toi sur toutes les activités proposées dans ta région en allant sur **www.latitudejeunes.be**.



**“JE ME BATS
POUR DES VISITES
CHEZ LE GYNÉCOLOGUE
TOTALEMENT REMBOURSÉES”**

**Farida,
Solidaris**

Plus d'infos :
www.solidaris.be

 **Solidaris**
Votre santé mérite le meilleur

PARCE QUE LA SÉCURITÉ SOCIALE,
C'EST NOTRE AVENIR À TOUS



CE SITE EST À VOUS
www.prenonssoindenous.be

PRENONS SOIN
- de -
Nous!

by

 Solidaris

MANUEL DE SURVIE DU FÊTARD

Editeur responsable :

Jean-Pascal Labille, 32-38 rue Saint-Jean, 1000 Bruxelles

Rédaction, recherches et suivi de production :

Caroline Huart, Dale Koninckx, Eléonore Naomé, Sophie Vandemaele.

Supervision :

Benjamin Delfosse

Relectures et remerciements :

l'équipe du secrétariat national de Latitude Jeunes,
la Festi Team de Latitude Jeunes et Univers santé ASBL

Graphisme et mise en page :

Perrine Boutet - Solidaris

Impression :

AZ print

Dépôt légal :

D/2019/13.975/01

Date d'édition :

Décembre 2019

Retrouve-nous aussi sur latitudejeunes.be !



et son réseau associatif et socio-sanitaire

