



## Astuces de soirées :

- Prévoir le « ¼ d'heure water » : Toutes les heures pendant 15 min de l'eau est distribuée gratuitement partout dans la salle, les boissons alcoolisées ne sont plus vendues ni accessibles durant ce quart d'heure.
- Acheter des enveloppes pour y mettre les clés (voiture, deux-roues) de chaque participant à la fête (avec leur nom et prénom noté dessus).
- Prévoir des petits prix pour les boissons non alcoolisées. Vendre le verre d'alcool plus cher que le verre sans alcool.  
Mettre en place des navettes (ou covoiturage avec un conducteur sobre) pour ceux qui ne veulent pas prendre la voiture.
- Renseignez-vous sur votre responsabilité en tant qu'organisateur d'événement festif. La réglementation est disponible dans les guides d'organisateur de soirées (Smeba, mairie d'Angers, mairie de Nantes...).



Photos : Raphaël Yaghibzadeh - Conception et réalisation : ANAKA

## Votre contact :



[www.smeba.fr](http://www.smeba.fr)



Simple comme Smeba

Smeba est une mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le n° siren 303.007.171. Siège social : 42, bd du Roi René - 49000 Angers. Elle est adhérente à la Fédération Nationale de la Mutualité Françaises et à l'Union Agrume groupe yy.

# SOUTIEN AUX ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

## Le Pack Prévention SMEBA : le connaissez-vous ?

- Formation aux doses bar/doses maison.
- Accompagnement des responsables d'associations à l'organisation de leurs événements festifs.
- Dotation de matériel : bouchons d'oreille, éthylotests chimiques à 0,2g/l, préservatifs masculins.
- Impression d'affiches.
- Prêt de matériel (avec caution) : parcours d'ébriété avec lunettes, éthylotest électronique.



## Alcool : le saviez-vous ?

- Conduite en état d'ivresse → le champ visuel se rétrécit, + la perception du relief, de la profondeur et de la distance est modifiée, + le temps de réaction visuelle augmente.
- L'alcool = 2<sup>e</sup> cause de mortalité ÉVITABLE en France (après le tabac).
- 50 000 décès par an sont imputables (directement ou indirectement) à l'alcool, dont 16 000 par cancer.
- Alcool = 1<sup>ère</sup> cause de mortalité sur la route.
- Les étudiants de la région Ouest (Bretagne et Pays de la Loire) : consomment plus d'alcool en quantité et en fréquence (excès) par rapport aux autres régions.  
Exemple : 26% des étudiants de l'Ouest boivent 5 verres ou plus par soirée (à la différence de 18% des étudiants au niveau national).
- Connaissez-vous les doses bar ?  
**Vos doses maison sont-elles des doses bar ?**
- Ne pas cumuler fatigue ET alcool.  
La fatigue même sans boire de l'alcool a des effets similaires à l'ingestion d'alcool. Être 24h en éveil correspond environ à des symptômes physiques d'une personne ayant bu 4 verres d'alcool.



## Audition : le saviez-vous ?

- Les bouchons d'oreille diminuent les sons perçus d'environ 20 décibels s'ils sont bien mis. Mettre des bouchons permet quand même de bien profiter de la musique/du concert lors de soirées.
- ATTENTION : La fatigue, la prise d'alcool, la prise de substances psychoactives, nous rendent moins sensible au volume sonore.
- Sortir régulièrement pour reposer ses oreilles (10 minutes de pause toutes les 45 minutes).
- Les bruits plus faibles et non nocifs pour l'oreille peuvent être gênants et conduire à des désordres d'ordre psychologique : troubles du sommeil, irritabilité, nervosité excessive, accélération de la tension artérielle, troubles de la digestion, dérèglement du système cardiovasculaire, etc.
- Les cellules auditives sensorielles ciliées sont peu nombreuses et elles sont fragiles ; elles perdent leurs cils sous l'effet du vieillissement et du bruit. Cette perte entraîne leur mort. Les cellules ciliées ne se renouvellent pas, elles sont détruites, ce qui conduit à la dégradation de l'audition.
- Lorsque le niveau sonore est élevé, supérieur à 80 dB, le bruit détruit les cellules sensorielles de l'audition, ce qui conduit à la surdité, à la perception d'acouphènes et/ou d'hyperacousie.
- En cas de bourdonnements dans les oreilles, se mettre au calme et attendre. Si dans les 24 heures les troubles n'ont pas disparu, consulter au plus vite son médecin traitant ou un ORL.
- Contrairement à la rumeur populaire, le risque de tapage nocturne ne commence pas à partir de 22 heures. Il peut y avoir du tapage à toute heure (diurne ou nocturne). Attention à vos oreilles et respectez celles de ceux qui vous entourent !



Il est plus efficace  
d'abaisser le niveau  
sonore que de  
réduire la durée.



## Cannabis : le saviez-vous ?

- Le cannabis (= THC) noie le système nerveux, sans subtilité, de façon non régulée, non contrôlée et plus intense. Il induit : une sédation, une ivresse, une diminution des performances du psychisme avec des perturbations des mécanismes éducationnels. Il rend parfois dangereux pour soi-même et pour les autres. Il incite à d'autres toxicomanies. Il peut décompenser une vulnérabilité à la schizophrénie.
- Après un premier joint, il faudra 10 à 30 jours au minimum pour que le THC soit complètement éliminé du système nerveux central ; mais il faudra attendre jusqu'à 18 mois chez un grand consommateur de cannabis.
- Le THC induit une dépendance neurobiologique. En conséquence, le cannabis n'est pas une drogue douce mais est une **drogue lente**.
- **C'est la seule drogue qui se stocke dans le cerveau.** Cette particularité explique qu'un seul joint par semaine provoque une intoxication chronique.
- 20% des accidents de la route sont imputables à la consommation de cannabis.
- Sur la route : cannabis = danger de mort X2.
- Chez les consommateurs réguliers de cannabis (= au moins 1X/semaine, depuis au moins 1 an) : risque accru de nécrose d'orteil ou de doigt avec un début souvent brutal.
- Le cancer du poumon est plus précoce chez les consommateurs de cannabis.

