CONDUITES À RISQUES EN SOIRÉE FESTIVE

Ta sécurité, ta priorité



SÉCURITÉ ROUTIÈRE

👉 Prévois ton retour AVANT la soirée: conducteur sobre (SAM), taxi/VTC, transports en commun, dormir sur place ou contacter un ami ou un parent.
Prévoir son retour, c'est déjà prendre soin de soi et des autres

💡 LE BON RÉFLEXE SI TU AS UN DOUTE, TU NE CONDUIS PAS.

Téléphone rangé. Fatigué? Fais une pause, change de conducteur ou reporte ton trajet.

DROGUES & ADDICTIONS

Alcool, cannabis, cocaïne...

UN CONSEIL?
Tu n'as pas besoin de consommer pour profiter d'une soirée. Fixe-toi tes propres limites, respecte celles des autres et ne conduit pas après avoir consommé.

Si tu te poses des questions sur ta consommation ou celle d'un proche, en parler est déjà un premier pas. Il n'y a pas besoin d'attendre que la situation devienne grave pour demander de l'aide.

👉 Faire la fête, c'est profiter du moment... sans laisser une substance décider à ta place.

SEXUALITÉ

YES Le consentement est indispensable : chacun·e doit pouvoir dire oui ou non, sans pression.
Ce n'est pas un consentement s'il y a un silence ou que la personne est trop alcoolisée/droguée pour décider clairement.

Protège-toi : le préservatif permet de réduire le risque d'IST et de grossesse non prévue.
Pense aussi au dépistage en cas de prise de risque.

Respecte les limites : les tiennes comme celles des autres.

TU PEUX CHANGER D'AVIS À TOUT MOMENT.

Tu as choisi de consommer ? Quelques réflexes peuvent limiter les risques.

💧 **ALTERNE AVEC DE L'EAU** : L'eau ne fait pas « dégriser », mais aide à limiter la déshydratation.
🍽️ **MANGE** : Évite de consommer le ventre vide.
⚠️ **ÉVITE LES MÉLANGES** : Alcool + drogues + médicaments peuvent augmenter les risques et avoir des effets imprévisibles.
👫 **RESTE AVEC TES POTES** : Ne laisse pas seul quelqu'un qui ne va pas bien.
🚗 **PENSE AU RETOUR** : Celui qui conduit ne consomme pas.

BESOIN D'AIDE?

Une question. Un doute. Une soirée qui s'est mal passée. Parles-en.

1. SANTÉ SEXUELLE

gratuit, confidentiel, anonymat possible

Centre de Santé Sexuelle

Contraception, grossesse, IVG, dépistage IST...
les mercredis de 14h à 17h, sur rdv: 05 57 52 55 40
2 avenue de Bordeaux, MDSI, 33470 Le Teich
les jeudis de 14h à 17h sur RDV: 05 57 52 91 80
au Centre Hospitalier d'Arcachon

CeGIDD

Dépistage IST, VIH et hépatites, traitement...
les vendredis de 9h à 13h sans rdv: 05 57 52 92 00
au Centre Hospital d'Arcachon

UVIC - Unité de Victimologie (+18ans)

Ecoute et accompagnement des femmes victimes de violences/ Unité Médico Judiciaire
sur rdv : 05 57 52 92 77
au Centre Hospital d'Arcachon

Le Girofard - permanence LGBTQI+

Le 3e mercredi du mois sur RDV : 05 54 63 00 14
1 rue Jean Zay, 33380 Biganos

Rapport à risque?

Préservatif qui a craqué, oubli de contraception, rapport sans protection, agression sexuelle...

Tu peux agir. N'attends pas.

💊 RISQUE DE GROSSESSE ?
La contraception d'urgence est gratuite et sans ordonnance en pharmacie. A prendre rapidement: jusqu'à 3 jours pour certaines pilules, jusqu'à 5 jours pour d'autres.

La contraception d'urgence ne protège pas des IST.

Contacte rapidement un CeGIDD, un Centre de Santé Sexuelle, un médecin ou une sage-femme.

2. DROGUES, ADDICTIONS & CONDUITES À RISQUES



UFNA - Unite Fonctionnelle Nutrition et Addictologie,

Pôle de Santé d'Arcachon - La Teste-de-Buch, 05 57 52 91 00.

CEID : Consultation jeunes consommateurs

Parking des Quinconces - 33120 Arcachon, 05 56 83 11 12.

Addictions France : Consultation jeunes consommateurs

57 avenue de la Côte d'Argent - 33470 Le Teich, 05 57 57 00 77.

3. SÉCURITÉ ROUTIÈRE & ACCIDENT



TU ES VICTIME D'UN ACCIDENT ?

Protége-toi, alerte les secours sans te mettre en danger;
s'il ya a un autre véhicule, fais un constat et prends des photos seulement si c'est sans danger;
fais constater tes blessures et préviens rapidement ton assurance.

NUMÉROS D'URGENCE

112	15	17	18	3114	3919
Urgences européennes	SAMU	Police / Gendarmerie	Pompiers	Prévention du suicide	Violences Femmes Info

Document créé par Habitat Jeunes Bassin d'Arcachon en 2026. Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.