

Check list

des bons réflexes pour les fêtes !



Je reçois

AVANT LA SOIRÉE

- Je teste des recettes de cocktails sans alcool et je fais le plein de jus de fruits, d'eau pétillante ou aromatisée
- Je me procure des éthylotests homologués NF
- J'informe mes invités que je prévois des moyens de couchage supplémentaires

PENDANT

- En dressant la table, j'ajoute un verre à eau pour chaque convive puis j'évite de resservir systématiquement de l'alcool ou de remplir les verres à ras-bord
- Je choisis de ne pas proposer d'alcool en toute fin de soirée

EN FIN DE SOIRÉE

- Je ne laisse pas repartir quelqu'un qui a trop bu et qui prévoit de conduire !

Je sors

AVANT

- Je prévois mon retour : je peux prendre les transports en commun, réserver un taxi ou un VTC, covoiturer après avoir désigné un Sam, dormir sur place
- J'encourage aussi mes amis à organiser leur retour

PENDANT

- Je ne bois pas d'alcool parce que j'ai choisi d'être « Sam, le capitaine de soirée »
- Je profite de la fête, car je me suis débrouillé pour ne pas mélanger alcool et conduite

EN FIN DE SOIRÉE

- Je teste mon alcoolémie, quand j'ai bu 1 ou 2 verres d'alcool, alors que je dois conduire
- Une fois chez moi, je signale à mes hôtes, mes amis... que je suis bien rentré

LES SOLUTIONS POUR RENTRER EN SÉCURITÉ

- ★ Choisir un « Sam capitaine de soirée », pourquoi pas vous ?
- ★ Emprunter les transports en commun
- ★ Commander un taxi ou un VTC
- ★ Souffler dans un éthylotest
- ★ Dormir sur place

Imprimer la check list