



LE GUIDE DU FESTIVAL SANS SOUCI

ABUS D'ALCOOL

PIERCINGS ET TATOUAGES

CONSOMMATION DE STUPEFIANTS

VOLUME SONORE

"Celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas"

Avant le début de la fête, pensez à désigner une personne qui ne boit pas. Pour rappel, il est interdit de conduire en état ivresse. Cela correspond à un taux d'alcool limité à 0,2g/l de sang pour un jeune conducteur soit 0 verre.

Boire beaucoup d'alcool peut entraîner une perte de connaissance :

c'est un coma éthylique.

Si cela arrive à l'un de vos amis, vous devez :

- Coucher votre ami sur le côté, en position latérale de sécurité et vous assurer qu'il respire correctement dans cette position.
- Couvrir votre ami afin d'éviter que sa température ne chute.
- Appeler les secours : les Pompiers (18), le Samu (15) ou le numéro d'appel unique des urgences (112).
- Rester près de lui en attendant les secours et ne jamais le laisser seul.

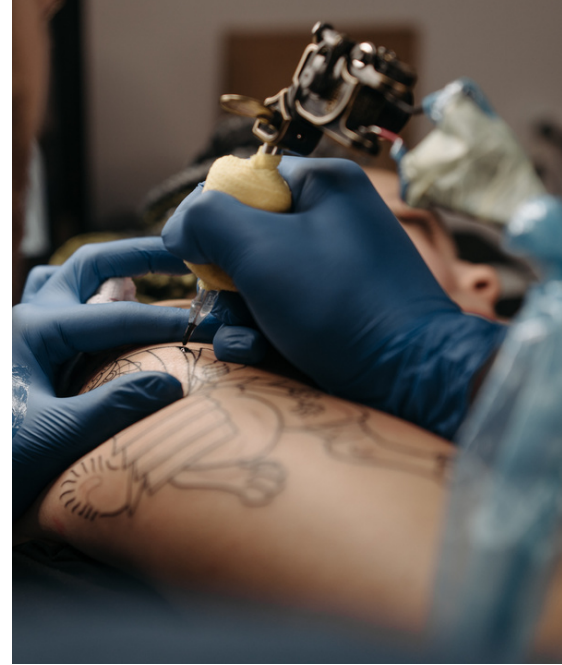


La plupart des festivals disposent d'un stand de prévention qui mettent à disposition des **éthylotests** pour se tester avant de reprendre le volant.

Piercing et tatouage : oui mais pas n'importe comment

Un **tatouage** c'est pour la vie. Ne choisissez pas le motif au hasard et ne vous faites pas tatouer n'importe où. En festival, les conditions d'hygiène légales ne sont pas forcément respectées.

De la même façon, un **piercing** n'est pas un acte anodin. Prenez le temps de réfléchir et faites attention aux conditions dans lesquelles il est réalisé pour éviter toute infection lors de la cicatrisation.



Harcèlement sexiste et violences sexuelles en milieu festif



50% des femmes ayant déjà participé à un festival **ont été victimes de violences sexuelles ou se sont senties en insécurité**. Pour lutter contre cela, des dispositifs sont mis en place pour alerter et sensibiliser. Renseignez vous auprès de l'organisation de votre festival pour connaître les actions mises en place.

Drogues, piqûres, ... Quelles précautions prendre ?

Le contexte festif de ces évènements laisse place à de nombreuses dérives, notamment la **consommation de drogues**.

On retrouve les drogues sous différentes formes, mais aussi les gaz hilarants (protoxyde d'azote).

À faible dose, ces drogues ont un effet relaxant, désinhibant et euphorisant.

Cependant, plus la dose prise est importante, plus les effets s'aggravent.

Associée au GHB, même à faible dose, une simple bière suffit à augmenter le risque de coma.



Lors de festivals, ces substances peuvent être ingérées à l'insu de la victime.

Pour éviter d'être drogué à son insu en soirée, un **système de protection des verres** (en forme de capote à poser au-dessus pour boucher l'entrée du verre) peut être utilisé. Il est conseillé de surveiller son verre, et de sortir avec des personnes de confiance.

Ces dernières années, les piqûres sauvages se sont aussi multipliées. Si vous en êtes victime, il est conseillé de **se rendre aux urgences les plus proches** pour réaliser une analyse toxicologique dès que possible.

Comment protéger votre audition ?

Pendant un festival, votre oreille est soumise à un niveau de bruit très intense. Cela peut endommager votre audition de manière irréversible si vous ne prenez pas de mesures préventives.

En effet, si vous ressentez un bourdonnement ou des acouphènes dans votre oreille à la suite d'un concert, c'est le **signe d'une surexposition au bruit**.



Pour cela, **nous vous conseillons** de :

- Ne pas vous tenir trop proche des enceintes
- Faire des pauses dans un endroit calme pendant la soirée
- Utiliser des bouchons d'oreilles (certains festivals en proposent gratuitement)