26.06.2014 – 10:00 Uhr

Profitez des festivals d'été!

Lausanne (ots) -

La période estivale est celle des festivals. A côté de la musique, les festivals évoquent aussi la consommation d'alcool et d'autres substances psychotropes. Addiction Suisse et Safer Nightlife Suisse offre des informations pour préserver sa santé tout en gardant l'esprit de fête propre aux open-airs.

Les festivals se succèdent à travers tout le pays avec des événements sur plusieurs jours en montagne, mais aussi de grands rassemblements en ville. Afin que la fête reste un plaisir, il est conseillé de garder la tête froide et d'étancher sa soif en buvant des boissons sans alcool. Car l'alcool et les autres substances psychotropes viennent s'ajouter à la chaleur et au soleil pour élever la température du corps et le déshydrater. Il est donc particulièrement important d'absorber des liquides en quantité suffisante. Les pauses à l'ombre, la protection contre le soleil et suffisamment de sommeil sont également propices à la bonne humeur.

Mélanges risqués et fraudes

L'alcool est la substance la plus consommée. Or il n'est pas rare que l'on sous-estime les conséquences d'un excès d'alcool. Le risque augmente quand l'alcool est associé à d'autres substances psychotropes. Il est généralement impossible d'en prévoir les interactions. Crises psychiques, déshydratation, hyperthermie, nausées, vertiges, évanouissements ou incidents cardio-vasculaires ne sont que quelques-uns des dangers potentiels.

De plus, lors des grands événements, des quantités accrues de pilules et de poudres à contenu frauduleux sont en circulation. Or l'absorption d'une substance et/ou dose inconnue peut avoir des conséquences fatales. Si, malgré le risque, on se décide à consommer, on a intérêt à s'informer au préalable, soit en ligne sur nuit-blanche.ch ou know-drugs.ch, soit auprès des offres de prévention présentes sur place, parfois avec analyse de substances. Cette possibilité d'information et de conseil est appréciée tant de la part des festivaliers que des organisateurs. «La présence des professionnels de la prévention ainsi que la réduction des risques de la consommation lors du festival améliorent la sécurité et le bien-être des visiteurs», explique Daniel Rossellat, directeur du Paléo Festival de Nyon. Cet événement musical de tradition s'est donc choisi comme devise: "faites la fête mais soyez responsables".

> Des spécialistes de Saferparty.ch, une offre des éducateurs de rue Streetwork de la ville de Zurich seront présents le 5 juillet au CUBIK ainsi qu'à la Street Parade et le 2 août au Lethargy. > Safer Dance Swiss sera présent du 26 au 29 juin au Burning Mountain et du 10 au 14 juillet au One Love Festival (Grisons). > Nuit blanche sera présente le 12 juillet lors de la Lake Parade à Genève. > danno.ch sera présent le 2 août, dans le train spécial Chiasso-Zurich pour la Street Parade et du 22 au 24 août au Mystery Park Festival de Lugano.

Afin que la fête reste un plaisir:

* Apaise ta soif avec des boissons sans alcool. * Fais des pauses: dormir suffisamment lors d'un festival sur plusieurs jours recharge les batteries. * N'oublie pas de manger régulièrement et de manière équilibrée. * Protège-toi du soleil. * Veille à porter des chaussures confortables et sûres (tessons de bouteille, pierres, etc.) * Emporte des vêtements chauds et un sac de couchage si le festival a lieu en montagne. * Tiens compte du fait qu'un festival n'est pas le lieu approprié pour expérimenter des substances.

Si, malgré les risques, tu consommes des substances, respecte les règles de safer use suivantes: * Bois ½ litre d'eau par heure (le foie et les reins sont très sollicités). * Si possible, fais analyser les substances ou du moins ne les consomme qu'en petite quantité et attends au minimum deux heures. * Occupe-toi d'amis qui se trouvent mal. * Lorsque tu consommes, informe ton entourage sur les substances absorbées. * Jamais d'alcool ou de drogues au volant d'un véhicule!

Par ailleurs:

Lorsqu'on emmène des enfants, on doit les protéger non seulement de la chaleur et de la fatigue mais aussi de la forte sonorisation. Une bonne protection auditive est donc obligatoire, notamment pour les enfants.

Plus d'informations sur notre site internet http://www.addictionsuisse.ch

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur: http://www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse

Vous trouverez des informations complètes à propos de Safer Nightlife Suisse sur le site http://www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html

Offres de prévention spécifiques :

Suisse alémanique

Saferparty.ch, une offre de la ville de Zurich, éducateurs de rue Streetwork, Directeur Christian Kobel, 076 303 97 13

Safer Dance Swiss, Rave it Safe; www.raveitsafe.ch Responsable de projet Hannes Hergarten, 078 766 27 73

Suisse italophone

Radix Svizzera italiana, Danno.ch, Safer Dance Swiss Responsable de projet Guido De Angeli, 079 610 09 44

Suisse romande

Action Nuit blanche? c/o Première ligne, www.nuit-blanche.ch Responsable de projet Roxane Morger Mégevand, 022 748 28 78

Contact:

Corine Kibora
Porte-parole d'Addiction Suisse
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél.: 021 321 29 75

Alexander Bücheli
Safer Nightlife Suisse
safernightlifeschweiz@infodrog.ch
Tél.: 076 574 49 76

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100758204 abgerufen werden.