

29.06.2017 - 10:00 Uhr

## Addiction Suisse Profitez des festivals d'été!



Lausanne (ots) -

La période estivale rime avec les festivals. S'il y a la musique, les festivals évoquent aussi la consommation d'alcool et d'autres substances psychotropes. Addiction Suisse et Safer Nightlife Suisse offrent des informations pour préserver sa santé tout en gardant l'esprit de fête propre aux open-air.

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 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 en milieu festif. 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 cardiovasculaires ne sont que quelques-uns des effets potentiels.

De plus, lors des grands événements, des quantités accrues de pilules et de poudres à contenu frauduleux peuvent circuler. Or l'absorption d'une substance et/ou dose inconnue peut avoir des conséquences fatales. Si, malgré le risque, on décide de consommer, il est préférable de s'informer à l'avance des risques et des conséquences, soit en ligne sur [nuit-blanche.ch](http://nuit-blanche.ch), [raveitsafe.ch](http://raveitsafe.ch) ou [know-drugs.ch](http://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.

- Nightlife Vaud sera présent le 30 juin et les 1er, 7,8 et 14 juillet au Strobe du Montreux Jazz Festival
- Safer Dance Swiss sera présent du 29 juin au 2 juillet au Burning Mountain Festival, du 13 au 16 juillet au Shankra Festival et du 19 au 23 juillet au SummerNeverEnds Festival (Grisons).
- Nuit blanche? sera présente le 8 juillet lors de la Lake Parade à Genève avec un dispositif d'analyse de substances.
- dannoch.ch sera présent le 12 août, dans le train spécial "Sound &

Fun" Lugano-Zurich pour la Street Parade

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 pour mieux estimer les effets.
- Evite les mélanges, même avec l'alcool
- 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!
- Les règles de safer sex restent valables!

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 [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

Plus d'informations sur Safer Nightlife Suisse sur le site [www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html](http://www.infodrog.ch/index.php/nightlife.html)

Offre de consultation en ligne

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) (bientôt disponible en français)

Offres de prévention spécifiques :

Suisse alémanique Saferparty.ch, éducateurs de rue Streetwork de Zurich, Directeur Christian Kobel, 044 415 76 44

CONTACT Mobil, [www.raveitsafe.ch/fr/home-fr/](http://www.raveitsafe.ch/fr/home-fr/) Responsable de projet Eric Moser , 031 378 22 26

Suisse italophone

Radix Svizzera italiana, Danno.ch, Safer Dance Swiss Responsable de projet Guido De Angeli, 091 922 66 19

Suisse romande

Action Nuit Blanche? c/o Première ligne, [www.nuit-blanche.ch](http://www.nuit-blanche.ch) Responsable de projet Roxane Morger Mégevand, 022 748 28 78

Au niveau national

Safer Dance Swiss, <http://saferdanceswiss.ch/> Andrea Suter, [info@saferdanceswiss.ch](mailto:info@saferdanceswiss.ch)

Contact:

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

Safer Nightlife Suisse  
[safernightlifeschweiz@infodrog.ch](mailto:safernightlifeschweiz@infodrog.ch)

## Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100804359> abgerufen werden.