



LA HAUTE-
GARONNE
en mode •
nuit

**LA NUIT
MISE
À NU**

NIGHT
INSIGHTS

Edition triennale
2017 / 2019

- éditor** **Christophe Vidal** / p.3
Luc Gwiazdzinski / p.4
Martin Venzal / p.5
Toulouse Nocturne / p.6

en mode

- Alcool** / p.10 **Handicap** / p.26
Travail de nuit / p.15 **Safe** / p.28
Calories / p.18 **Déplacement** / p.30
Sexe / p.20 **Discrimination** / p.30
Drogue / p.22 **Son** / p.36
Solitude / p.24 **Sommeil** / p.37

témoignages

- Zebda / Mouss** / p.16
- +**
- Sociologie de la fête** / p.34
Prévention ailleurs / p.35
Adhérer à Toulouse Nocturne / p.38
Numéros d'urgence / p.38
Votre chauffeur bus de nuit / p.39

Toulouse en mode nuit est une publication de l'association Toulouse Nocturne - is a publication of the non-profit association - Toulouse Nocturne. 6 rue Gambetta 31000 Toulouse / Contact : association@toulousenocturne.com / Directeur de la publication - **Publication director** - Christophe Vidal / Conseil communication éditoriale - **Editorial communication consultant** - Valérie Fourdraine / Administration - Patricia Raynal / Conception et réalisation - **Design and production** - Nyx Editions / Mise en page et couverture - **Pre-press and cover** - Taxie.fr / Illustrations - Halim Mahmoudi / Traduction - **English text** - Boyd Vincent and Jennie Taylor / Secrétariat de rédaction - **Copyediting** - Anne-Rozenn Jouble / Imprimerie - **Printing** - Conseil départemental de la Haute-Garonne / Imprimé en France mai 2017 / Dépôt légal : ISSN en cours - **Printed in France, may 2017. Legal deposit: ISSN pending.** © Toulouse Nocturne 2017.

Avec la participation de / contributeurs :
 Lucille Hamonou, Actup ; Frédéric Gabanou, Arpade ; Noémie Henry, Arc en Ciel Toulouse ; AFM (téléthon) ; APF (Association des paralysés de France) ; Jean-Jacques Boubly, ASTIA (Association de Santé au Travail Intentreprises et de l'Artisanat) ; GIHP (Groupement pour l'insertion des personnes handicapées) ; GISH (Groupement Interassociatif Scolarisation et Handicap) ; AVH (Association Valentin Haüy) ; Tiffany Mellioli, Doctorante en Psychopathologie et le Dr Rachel Rodgers ; Dan Bertrand du SDFC (Self défense formation concept) ; Docteur Michel Tiberge, neurologue responsable de l'Unité de Sommeil à l'Hôpital Pierre Paul Riquet (Purpan), Pôle Handicap de la Direction des Politiques de Solidarité de la mairie de Toulouse ; Bernard Ladavèze, Prévention Routière ; Kamel Koob (Centre de prévention des agressions de Toulouse) ; Yvan Donnatoli, S.O.S Amitié. Autres sources : INPES, Qualitynights.

Comité éditorial

Les contributeurs du guide Toulouse en Mode nuit





RÉENCHANTER LA NUIT ?

*Bringing the magic
back to the night-time*

The night-time inspires innovation, love, culture, contemplation and pleasure, but it also has a darker side. And that darker side is a call to action. Averting and reducing risks at night is something that concerns us all. The night can turn into a world of experimentation, law-breaking, tension and exclusion. I am thinking of the residents and tradespeople who sometimes have to put up with the behaviour of out-of-control revelers; of the girl who gets attacked; of the down-and-out that nobody talks to; of the drunken youngsters who wander the streets alone; of the young men and women who relieve themselves in the street in full view of everyone; of those who have recently departed this world; of the gay person who gets insulted... This guide is for young people and their parents, for visitors to our city, for the forty-somethings who take a few risks as they discover their second youth, but also for all of those who work at night. I would like to thank the guide's 15 partners: the government, the city council, UMIH¹ and Synhorcat² who represent the city's bars, hotels and restaurants, and the nightclubs and businesses, all of whom understand that life in the city doesn't grind to a halt with the start of the evening news bulletin.

Il y a une nuit, celle propice à l'innovation, l'amour, la culture, la contemplation, le plaisir... Et l'autre avec son côté obscur qui nous pousse à nous mobiliser. Je, tu, il, nous sommes tous concernés par la prévention et la réduction des risques la nuit. Notre champ nocturne est parfois un territoire d'expérimentation, de transgression, de tension et d'exclusion. Je pense à ces riverains et commerçants qui subissent certains soirs des lâcher-prise nocturnes ; à cette fille qui se fait agresser ; au dépressif à qui l'on ne parle plus ; à ces jeunes qui errent seuls alcoolisés dans les rues ; à ces filles et garçons qui se soulagent au vu et au su de tous ; à ceux qui nous ont quittés ces derniers mois ; à l'homo qui se fait insulter... Ce guide est destiné aux jeunes et à leurs parents, à nos visiteurs, aux quadras qui pour certains prennent des risques en retrouvant une nouvelle jeunesse, mais aussi aux travailleurs de nuit... Je remercie tous nos partenaires qui nous accompagnent : l'État, la municipalité, l'UMIH¹ et le Synhorcat² qui représentent les CHR³, les discothèques et les entreprises qui ont capté que la ville ne s'arrête pas de vivre au JT de 20 h.

Christophe Vidal,
président de Toulouse Nocturne,
maire de la Nuit 2014 de Toulouse

1 - UMIH 31 (Union des métiers et des industries hôtelières).
2 - Synhorcat (Syndicat national des hôteliers, restaurateurs, cafetiers et traiteurs).
3 - Café-Hôtel-Restaurant.

PRENDRE SOIN DES NUITS URBAINES



© Eric Porcher

Colonisée par les activités du jour, la nuit est soumise à de nouvelles pressions que nous n'avons pas toujours anticipées. Les activités et populations qui s'y déploient recomposent un nouvel espace de travail, de loisirs, de plaisir, de rencontres, d'émancipation, de transgression et de dangers potentiels pour des individus, des groupes et des organisations mal préparés et mal informés.

En ces sens, les expériences menées dans de nombreuses métropoles européennes montrent que l'information et la prévention permettent de diminuer les conduites à risques et d'éviter des drames. Une ville intelligente et apaisée, c'est aussi une ville où l'information est disponible et accessible 24 h/24. Espace-temps sous pression, la nuit nous invite à prendre soin de celles et ceux qui la fréquentent pour leur travail ou leurs loisirs en s'attachant à limiter les risques, à prévenir les difficultés et à apaiser les conflits.

L'avenir de nos sociétés réside notamment dans notre capacité à imaginer et construire des nuits plus humaines et hospitalières.

Luc Gwiazdzinski,

géographe, responsable du

«Master innovation et territoire»

Laboratoire Pacte (UMR 5194 CNRS),
Université Joseph Fourier, IGA, Grenoble

Urban nights in the spotlight

As our diurnal activities creep into the realm of the night, different constraints arise that we may not have anticipated. Our daytime environment undergoes a gradual metamorphosis, turning into a new world where everything is different—the activities, the people and how they work, play and interact, the levels of freedom and transgression, plus the potential dangers for any individual, group or organization not well prepared or properly informed. Studies conducted in a number of European cities show that better information and prevention reduce high-risk behaviour and avert tragedies. A smart city at ease with itself is a city where information is readily accessible 24/7. We need to take care of those who work and/or play in the high-pressure environment of night by striving to limit risks, avert problems and ease tension.

The future of our societies depends mainly on our ability to make the night-time more human and hospitable.



BOSSEUR OU NOCEUR IL FAUT CHOISIR

*Work or play,
never the twain*

The economy works all hours and many businesses employ people to work at night. In France, 15% of employees have non-traditional office hours. In Toulouse, this 'city within the city' represents some 50,000 people according to ongoing surveys. However, we should not underestimate the dangers that go with this thriving night economy. Tiredness and stress can cause accidents and damage the health of those who work at night, not to mention other specific dangers such as having to travel at night-time. To work at night, it's important to be fit and to have a healthy lifestyle. Night workers live out of sync with day workers, because they're hard at it when the others are enjoying themselves. So there are two sides to the night.

L'économie n'a pas d'horaire et, dans les entreprises, on s'affaire bien souvent avant l'aube et après le crépuscule. En France, 15 % des salariés officient dans des horaires décalés. À Toulouse, cela représente une véritable ville dans la Ville Rose, avec quelque 50 000 personnes concernées (études en cours). Pour autant, cette vie économique ne doit pas faire oublier les dangers liés aux rythmes de vie. Fatigue, stress, angoisses nocturnes : travailler la nuit peut occasionner des accidents ou nuire à la santé des salariés. Et ce sans compter les dangers spécifiques liés au travail nocturne, comme par exemple les déplacements. Bosser de nuit nécessite donc une bonne hygiène de vie et une santé sans faille. Le bosseur vit donc forcément un peu en décalé avec le noceur qui, aux mêmes heures, s'adonne à des plaisirs moins professionnels. Un nocturne peut en cacher un autre.

Martin Venzal,

directeur de la publication
de ToulEco

TOULOUSE NOCTURNE

AU SERVICE DES

USAGERS DE LA NUIT

L'association Toulouse Nocturne porte le débat du droit à la ville de jour comme de nuit et aussi des devoirs sur la métropole toulousaine, participe au débat public dans les domaines de la politique de la ville la nuit et s'interroge sur comment concilier la ville qui travaille, qui dort et qui s'amuse : transport, sécurité, santé, culture, urbanisme et commerce.

Laboratoire d'idées, l'association est indépendante et rassemble des citoyens, des experts, des professionnels engagés dans des actions, réflexions sur la ville la nuit. Elle peut être élargie au plan national et international. Toulouse Nocturne a créé une antenne Paris Nocturne. En mars 2017, l'association Occitanie Nocturne a également été créée afin d'essaimer les actions toulousaines sur le grand territoire.

Quelques actions de l'association depuis 2013

- Réalisation des Etats Généraux de la Nuit
- Parution du premier Livre Blanc de la Nuit
- Rencontre avec les candidats aux Municipales pour les sensibiliser au chapitre « Ville et Nuit »
- Cérémonie officielle « Les Nocturnes », remise de trophées aux acteurs de la nuit
- Edition du premier guide de Prévention des risques « Toulouse en mode nuit »
- Organisation d'une opération de prévention des risques « Alimenter-vous la nuit »
- Réalisation d'une étude sur le poids économique et social de la nuit
- Création de Votre Chauffeur, des bus de nuit à Toulouse
- Interventions dans des lycées sur le thème de la prévention des risques

Adhérez à Toulouse Nocturne

Si vous avez apprécié ce guide et si vous souhaitez soutenir l'association Toulouse Nocturne, devenez adhérent.

Membre actif : 20 €

Membre bienfaiteur : à partir de 120 €

Chèque libellé à l'ordre de Toulouse Nocturne à adresser à :

association Toulouse Nocturne
6 rue Gambetta, 31000 Toulouse
association@toulousenocturne.fr
www.toulousenocturne.fr

Serving all users of the night-time

Toulouse Nocturne is a non-profit association that fosters debate on the rights and duties of Toulouse residents, contributes to civic discussion on council policy regarding night-time activities, and seeks ways to reconcile the needs of those who work, sleep or play at night, in the areas of transport, security, health, culture, urban planning and business. The association operates as an independent think tank comprising citizens, experts and professionals involved in research and campaigns relating to the city at night. Its focus, while chiefly the city of Toulouse, is occasionally widened to the national and even international level. Toulouse Nocturne has one satellite: Paris Nocturne. In March 2017, the Occitanie Nocturne association was also created.

Some actions of the association since 2013

- Conference on the subject of Toulouse at night-time
- Publishing of a book "White Paper" about night in Toulouse
- Meeting with the candidates for Municipal elections to make sensitive them in the chapter "City at night"
- Ceremony "Les Nocturnes", delivery of trophies for the night actors
- Publishing of the first risk prevention guide "Toulouse en mode nuit"
- Organization of a prevention initiative of the risks "Feed at night"
- Realization of a study on the economic and social night weight
- Interventions in high schools on the theme of the risk prevention
- Creation of "Your Driver", shuttles from 01:00 a.m to 07:00 a.m (Toulouse)



Nous remercions les membres du comité scientifique
Night Insights thanks the members of its core committee

Tiffany Melioli, Doctorante en Psychopathologie (Laboratoire Octogone-CERPP, Maison de la Recherche, Université Toulouse Jean Jaurès, et le Dr Rachel Rodgers (Department of Counseling and Applied Educational Psychology, Northeastern University, Boston MA, USA et Laboratoire de Stress Traumatique (EA- 4560), Université Paul Sabatier). Le CHU de Toulouse, Barbara Alfandari et le Docteur Michel Tiberge, neurologue responsable de l'Unité de Sommeil à l'Hôpital Pierre Paul Riquet. Ludovic Kopdar de l'USP (Union des entreprises de sécurité privée), gérant de Ep sud Sécurité, Yvan Donnefoi de S.O.S Amitié, ASTIA (Association de Santé au Travail Interentreprises et de l'Artisanat), Bernard Ladevèze de la Prévention Routière, David Mourgue (association Clemence Isaure), Frédéric Gabanou de l'Arpade (Association régionale de prévention et d'aide face aux dépendances et aux exclusions), Ivo Danaf de l'UMIH (Union des métiers de l'industrie hôtelière), Patrice Michelet du Synthorcat (Syndicat national des hôteliers, restaurateurs et traiteurs), Laurent Soutenet de l'Académie de Toulouse, Erich Sperling du Cri de la Mouette, Léa Dubout de l'Ildrac. Nous remercions également l'équipe du Petit Tou de TBS et les étudiants et lycéens qui ont pris le temps d'analyser le concept éditorial et graphique de Toulouse en mode nuit.

We also thank the team at the Petit Tou de the TBS and the high-school students who took the time to tell us what they thought of this guide's editorial and graphic design.

Avertissement

Toulouse Nocturne est consciente que l'information publiée dans ce guide n'est pas exhaustive et renvoie donc le lecteur vers les associations ad hoc mentionnées dans celui-ci.

L'association Toulouse Nocturne ne peut pas être tenue responsable de toute erreur ou imprécision scientifique que pourrait contenir ce guide. Elle avertit le lecteur que les contenus de prévention des risques publiés ici ont été rédigés sous la conduite d'associations et professionnels cités en page 2.

LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-GARONNE S'INVESTIT POUR LA JEUNESSE !

La jeunesse est un défi et une priorité du Conseil départemental. Au-delà des nombreuses actions soutenues ou mises en œuvre par la collectivité en matière culturelle, sportive, d'environnement ou de solidarités, le Conseil départemental favorise

également l'épanouissement des collégiens, partout en Haute-Garonne par l'accès à l'éducation et la citoyenneté. Des structures d'accueil et d'écoute sont également au service des jeunes pour les accompagner au quotidien.

Informez, accompagnez, protégez les jeunes !

► Mission départementale de l'engagement pour l'emploi des jeunes

Dans le cadre de sa politique de soutien à l'emploi des jeunes, le Conseil départemental a créé à titre expérimental une mission départementale de l'engagement, en partenariat avec l'Institut national de l'engagement. Le Conseil départemental met à disposition des jeunes volontaires en fin de service civique son réseau local de partenaires pour mener à bien un projet d'avenir (emploi ou formation) à la hauteur de leur motivation.

► La lutte contre les addictions

Pour aider les jeunes et leur famille à faire face aux conduites addictives, le Conseil départemental a décidé de mettre en place un plan de lutte contre les addictions. En partenariat avec les associations sur le terrain, les services du département (Centre Départemental de Planification et d'Éducation Familiale, Maison départementale des Adolescents, Maisons des Solidarités, Médiathèque départementale...) se mobilisent pour vous apporter écoute, informations et réponses à vos besoins.

► La Maison départementale des Adolescents (MDA)

La MDA propose tout au long de l'année un accueil, une écoute et un accompagnement ponctuel, gratuit et confidentiel aux jeunes de 11 à 21 ans, ainsi qu'à leurs familles et aux professionnels de l'éducation et de la santé. Des ateliers thématiques sont également organisés.

Renseignements : 05 34 46 37 64



© Fotolia

Suivez l'actualité des actions du Conseil départemental de la Haute-Garonne.
Haute-Garonne.fr

► Le Centre Départemental de Planification et d'Éducation Familiale (CDPEF)

Il assure des consultations dans différents lieux d'accueil et tient une permanence les mercredis après-midi à la MDA.

Les consultations sont accessibles à toutes personnes mineures ou majeures, seules ou accompagnées. Le secret médical est assuré et les mineurs n'ont pas besoin d'autorisation parentale.

Renseignements : 05 62 13 23 77

► L'Enfance en Danger

Ce service du conseil départemental peut être contacté au **0 800 31 08 08** (appel gratuit à partir d'un fixe). Il permet aux enfants et adultes qui connaissent un enfant en danger, de parler de la situation qui les préoccupe.

► Les Maisons Départementales des Solidarités (MDS)

La solidarité est une mission prioritaire du Conseil départemental. Pour en faciliter l'accès à tous les haut-garonnais sur tout le territoire, les 23 Maisons des Solidarités et les 90 annexes mettent en œuvre sur le terrain les compétences sociales du Département. Plus de 1100 professionnels répondent aux besoins des publics jeunes, en situation de handicap, en situation de précarité, en insertion, mais aussi des personnes âgées ou encore des parents et de leurs enfants...

Renseignements auprès de la MDS de rattachement : haute-garonne.fr

LE BINGE DRINKING PEUT-IL T'ABIMER ?

Boire de l'alcool ponctuellement, le plus rapidement possible et en grande quantité peut avoir des conséquences graves sur la santé : coma éthylique, accidents de la circulation, accès de violence et d'agressivité, ou être une « proie facile »..., et à long terme sur le cerveau, sans compter les risques de dépendance. Le piège à éviter : les mix hypersucrés, des boissons comme le soda, la sangria, le punch, qui masquent le goût de l'alcool mais ne modifient pas la quantité absorbée. Mélanger de l'alcool et des boissons énergisantes pour être défoncé plus vite peut te laisser pitoyable.

BASIC INSTINCT

- // Fixe-toi une limite en quantité et en argent.
- // Prévois un moyen sûr et si possible accompagné pour rentrer chez toi.
- // Bois régulièrement de l'eau pendant et après.
- // Ne bois pas l'estomac vide.
- // Évite les mélanges alcool/drogues.
- // Ne cale pas ta consommation sur celle des autres.
- // Ne prends pas le volant après avoir consommé.

Jérémy, 19:30, 15 février

J sors du taf. Suis au bout d ma vie. j passe au super. On s met une caisse ce soir ?
Rhum + bière ? Un ptit binge !
Leaving work. Time to get a life and rev up. Get hammered tonight? Rum + beer? Let's binge!

Melissa, 19:32, 15 février

Pas sur. G déjà pris cher hier... mais tu me tentes.
Dunno. Got hammered yesterday... tempting tho'.

Why binge drinking can damage your health

Regularly drinking lots of alcohol in a short amount of time can seriously damage your health. You might fall into a coma, have a road accident, become suddenly violent and aggressive or else become an easy prey... It can also have long-term effects on the brain, not to mention the risks of alcohol dependence. You should avoid mixing alcohol with sugary drinks like sodas, sangria and punch, that mask the taste without reducing the quantity of alcohol absorbed. And mixing alcohol with energy drinks to get drunk quicker can leave you in a pitiful state.

COMA ÉTHYLIQUE QUE FAIRE ?

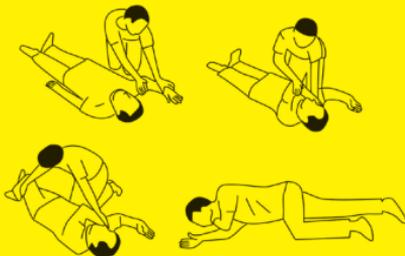
Demander de l'aide autour de toi. Appeler le Samu (le 15), les pompiers (le 18) ou le numéro des urgences (le 112). Ton ami(e) risque de s'étouffer en vomissant ou en avalant sa langue s'il est sur le dos. Couche-le sur le côté, en position latérale de sécurité (PLS), tête en arrière, bouche ouverte et dirigée vers le sol. Vérifie qu'il respire correctement et couvre-le afin d'éviter une chute de sa température. Et toi si tu te sens mal ? Il faut manger et boire une boisson non alcoolisée, Et pour se soulager : vomir, parler, marcher... Ne pas quitter seul les lieux.



What to do if someone falls into a coma

Ask the people around you for help. Call an ambulance (15), the fire brigade (18) or the A&E number (112). If your friend is lying on their back, they are in danger of choking if they vomit or swallow their tongue. Turn them onto their side, in the recovery position, with their head tilted back and their mouth open towards the floor. Make sure they're breathing properly and cover them to keep them warm. And what if you feel sick? Have something to eat and a non-alcoholic drink. Making yourself vomit, talking to someone or going for a walk will help you feel better... And don't leave the premises alone.

© Thomas Ziegler - Fotolia



Position latérale de sécurité d'une victime inconsciente

Top tips

- // Set yourself an alcohol and spending limit
- // Arrange a safe way to get home, if possible with somebody else
- // Regularly drink water during and after your evening out

en savoir +
jeunes.alcool-info-services.fr

- // Don't drink on an empty stomach
- // Avoid mixing alcohol and drugs
- // Don't try to keep up with your drinking pals
- // Don't drink and drive
- // Give yourself time to recover between drinking bouts

LES SOIRÉES OUI... MAIS EN TOUTE TRANQUILLITÉ ! LA FÊTE « MADE IN TOULOUSE » !

Avec près de 15.000 nouveaux arrivants par an, la ville de Toulouse bénéficie d'une attractivité exceptionnelle. Métropole régionale, Toulouse est aussi le deuxième pôle universitaire de France (plus de 125.000 étudiants). Cette population étudiante importante et également un public festif plus large (31,9 % de 15-29 ans et 21,2 % des 30-44 ans) se concentrent ainsi dans une ville où la tradition festive est ancrée de longue date.

Cette tradition et ce dynamisme ne doivent pas masquer les drames qui peuvent survenir à la fin d'une

soirée trop alcoolisée. La situation en Haute-Garonne est sur ce point inquiétante. Ainsi, 35 % des jeunes de 17 ans connaissent des ivresses répétées, soit 7 points de plus que la moyenne nationale.

Derrière ce constat, deux enjeux sont posés :

► d'une part, un enjeu de santé publique. L'alcool a des effets nocifs et irréversibles sur la santé. Consommé excessivement, il diminue les capacités d'apprentissage et de mémorisation à long terme, il augmente les risques de dépendance et accroît l'impulsivité.

Pascal Mailhos,
préfet de la Haute-Garonne



Le plan de lutte contre les alcoolisations excessives, c'est quoi ?

► Des actions dédiées aux distributeurs d'alcool

► Les établissements de nuit

Des actions de formation et une labellisation des établissements investis dans l'accompagnement de leurs clients se développent depuis 2016.

► Les débits de boissons

La police nationale et la police municipale ont renforcé les contrôles des grandes et moyennes surfaces, épiceries, bars et établissements de nuit.

En cas d'infractions répétées, les établissements en infraction font l'objet de fermetures temporaires ou définitives.

► Les fêtes locales

à travers la « Charte Label Fête », les maires du département prennent en compte le risque alcool dans l'organisation des temps festifs au sein de leur commune.



► d'autre part, un enjeu d'ordre public. De trop nombreux vols ou agressions se font aujourd'hui sous l'emprise de l'alcool qui désinhibe les prédateurs et fragilise les proies.

Face à cette situation, la préfecture de la Haute-Garonne, met en œuvre depuis 2015 de nombreuses actions dans le cadre du plan de lutte contre l'alcoolisation excessive.

Ce plan a été élaboré en partenariat avec l'ensemble des acteurs du département. Ainsi, l'agence régionale de santé, les représentants des professionnels, les universités, la chambre de commerce et d'industrie, les maires du département et les services de l'Éducation nationale, de la police et de la gendarmerie ont tous été associés à son élaboration et collaborent à sa mise en œuvre.

L'objectif de ce plan n'est pas d'empêcher la consommation d'alcool mais bien de prévenir les dérives liées à l'alcoolisation excessive.

Il ne s'agit en aucune façon de stigmatiser les consommateurs ou les lieux festifs.

Notre département doit conserver son caractère festif mais pas à n'importe quel prix. Chacun d'entre nous a un rôle à jouer pour que les soirées toulousaines conservent leur convivialité et restent un moment de partage en toute sérénité. Tous les acteurs du département œuvrent ensemble en ce sens, mais il faut que chacun adopte un véritable « savoir-fête » pour que cela soit un succès festif « made in Toulouse » !

► Des actions à destination des consommateurs

► Pour les plus jeunes

Des actions au sein des collèges et lycées par le biais d'actions de prévention ou de concours sur le thème des dangers liés à l'alcool.

► Pour les étudiants

Ils sont mieux accompagnés dans l'organisation des soirées festives grâce à l'élaboration d'une « charte des soirées étudiantes » en partenariat avec la LMDE.

► Pour le public festif : « Fêtons plus, risquons moins » : piloté par la mairie de Toulouse depuis 2011 et co-financé par l'État et l'Agence Régionale de Santé, des médiateurs professionnels vont au contact des fêtards place Saint-Pierre, rue Gabriel Péri et à leurs alentours ainsi que lors de festivals et autres temps forts des soirées toulousaines.

ALCOOLISATION MASSIVE DANGER POUR LES ADOS SELON L'INSERM

Les cerveaux d'adolescents sont plus vulnérables à l'alcool que ceux des adultes, dicit l'Institut de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Les travaux d'une équipe Inserm qui a soumis des animaux à des épisodes de «binge drinking», pratique répandue chez les adolescents français indiquent que l'alcoolisation massive entraîne plus de dégâts sur le cerveau de souris adolescentes que sur celui de souris adultes, avec des effets délétères sur la mémoire à court terme. Environ 20% des adolescents boiraient régulièrement. En 2011, une étude européenne de l'ESPAD (European school survey project on alcohol and other drugs) indiquait que près de la moitié des jeunes de 15-16 ans avaient bu jusqu'à l'ivresse dans le mois précédent. Consommer rapidement de grandes quantités de boissons alcoolisées (plus de 5 verres, et parfois beaucoup plus) engendrerait des dégâts bien visibles dans le cerveau adolescent. Si ces phénomènes semblent réversibles, la répétition de ces épisodes pourrait bien laisser des stigmates à plus long terme.

L'adolescence est une période de maturation du cerveau pendant laquelle de nombreuses connexions synaptiques s'établissent : cette plasticité rend le cerveau plus vulnérable aux substances toxiques. Les chercheurs ont observé, entre autres, une réduction de la neurogenèse (formation de nouveaux neurones). Les auteurs n'ont pas retrouvé ces effets avec des consommations modérées d'alcool. Toutefois d'autres travaux ont montré que la prise d'alcool en quantité « raisonnable » semble avoir d'autres conséquences néfastes chez l'adolescent : elle modifierait des connexions synaptiques (entre les neurones) et augmenterait le risque ultérieur de dépendance. Ces travaux, associés à d'autres preuves des effets délétères de l'alcool pendant l'adolescence, constituent une incitation supplémentaire à l'abstinence pendant cette période de la vie.



Staying healthy while working nights

© Nyx Éditions

More than 15% of employees — 3½ million people — work nights (between midnight and 5 a.m.), and that's not counting the 400,000 or so self-employed and other night workers. They are twice as likely to have a work-related accident, according to Dr Jean-Jacques Boubly at ASTIA, a non-profit occupational health association. In addition to sleep problems and over-tiredness, this population suffers from mood swings, digestive disorders, weight problems, metabolic disorders such as diabetes and high cholesterol and over-medication, and is at greater risk of experiencing cardiovascular disease, premature birth, miscarriage, and cancer of the breast, colon and prostate. So night workers need to take good care of their health, which means:

- getting as much regular sleep as possible (including naps), and certainly no less than seven hours a day; it is recommended to take a nap of up to half an hour at some point during the work shift;
- eating properly and at regular meal times.

Written with the assistance of occupational health association ASTIA (Association de Santé au Travail Interentreprises et de l'Artisanat).

En mode Travail de nuit

MIEUX VIVRE LE TRAVAIL DE NUIT

Plus de 15 % de la population salariée, soit plus de 3,5 millions de personnes travaillent de nuit (entre minuit et 5 h du matin), à laquelle il faut ajouter les travailleurs non salariés, près de 400 000 personnes. Ces personnes présentent deux fois plus de risques d'avoir des accidents de travail, souligne le docteur Boubly, médecin du travail au sein de l'Astia (Association de santé au travail interentreprises et de l'artisanat). Associés aux troubles du sommeil, à une surfatigue, on retrouve dans cette population des troubles de l'humeur, des troubles digestifs, des problèmes de surpoids, des troubles métaboliques (diabète, hypercholestérolémie), une surconsommation de médicaments, une augmentation des risques cardiovasculaires, de prématurité et fausses couches, du risque de cancer du sein, du colon, de la prostate. Les travailleurs doivent donc prendre soin d'eux en s'astreignant à une bonne hygiène de vie :

- maintien des temps de sommeil les plus réguliers possible (y compris pour les siestes), respecter un temps de sommeil quotidien supérieur à sept heures. Durant le travail de nuit, une sieste (inférieure à trente minutes) est recommandée ;
- avoir une bonne hygiène alimentaire en respectant des horaires de repas fixes.

Chapitre réalisé en collaboration avec l'Astia (Association de santé au travail interentreprises et de l'artisanat).

témoignage

ZEBDA / MOUSS

TOUT NE DOIT
PAS
S'ARRÊTER
LA NUIT

*Life doesn't
stop at
sundown*



Il faut rappeler que la nuit à Toulouse ne se limite pas à la consommation excessive d'alcool ou de stupéfiants. C'est une ville de culture la nuit avec des lieux particuliers où les noctambules se retrouvent. La scène musicale est riche. Oui, le collectif est toujours vivant mais l'individualisme diurne colonise progressivement la nuit avec son cortège de maux. La fête peut devenir un ghetto où la solitude, les addictions règnent. La nuit est le territoire de l'expérimentation, des excès, où l'on peut parfois se faire mal. C'est humain. Nous avons tous eu ce besoin de dépasser nos limites surtout lorsque l'on est jeune. Une fois que l'on a été malade, il s'agit de tirer l'enseignement de son expérience pour ne pas s'abîmer. Des expériences à vivre ensemble, avec ses amis, et non pas dans la solitude, pour éviter de se mettre en danger. Veiller les uns sur les autres la nuit ; poser un regard bienveillant sur celui ou celle qui ne va pas bien, même si ce n'est pas ton ami(e) ; lutter contre la discrimination, notamment dans les boîtes – c'est le titre d'une de nos chansons (*Je crois que ça va pas être possible*) – qui crée un sentiment d'exclusion, une frustration nocive. Tout ne doit pas s'arrêter la nuit, il est nécessaire d'accompagner les noctambules. C'est une revendication à porter collectivement.

Veiller les uns sur les autres la nuit

*Look after
each other at night*

Of course, Toulouse nightlife isn't just about binge-drinking and drug-taking! This is a city with a vibrant night culture, lots of great places to meet and a rich music scene. While there is still some sense of community, the individualism of daytime – with all its attendant pitfalls – is gradually taking over the night. Partying can become a ghetto, full of loneliness and addictions. The night is a time for experimentation and excess, and we can sometimes go too far; we're only human, after all. We've all felt that need at some time in our lives to go beyond our limits, especially when young. But if you've made yourself really ill, you need to learn from the experience so you can pull back from the edge in future. New experiences should always be attempted with friends, rather than alone, to make sure you stay safe. Look after each other at night; go to someone's aid if they're unwell or down, even if you don't know them; and fight against discrimination, particularly in night-clubs where it generates destructive feelings of exclusion and frustration (the same feelings that inspired a Zebda song, Je crois que ça va pas être possible). Life doesn't stop at sundown, so let's provide support and advice for late-nighters and put this message across together.

POURQUOI MANGER AVANT LA TEUF ?

67% des étudiants qui restreignent leur alimentation avant de consommer de l'alcool le font pour éviter de prendre du poids ! Mauvais réflexe... Avoir sa dose de calories le soir est important avant de sortir. Être à jeun entraîne une augmentation plus rapide du taux d'alcoolémie. L'alcool passe directement à l'intestin grêle, puis dans le sang et au cerveau, ce qui peut mettre en danger et augmenter le risque de coma éthylique. Avant de consommer de l'alcool, il est donc recommandé de prendre un repas complet (ex : protéines/féculelents) afin d'être rassasié(e) et ralentir l'absorption de l'alcool dans le sang.

BASIC INSTINCT

- // Ne saute pas de repas et ne bois pas l'estomac vide.
- // Bois régulièrement de l'eau pendant et après la fête.

Top tips

- // Don't skip meals and don't drink on an empty stomach.
- // Drink plenty of water during and after your night out.

Vincent, 21:12, 28 mai

J'ai la dalle ! Ça te dit un kebab ? Après on sort...
I'm starving! Fancy a kebab? Then out...

Louise, 21:13, 28 mai

T'es fou, t'as vu mes cuisses ? J'veux pas grossir. Juste de la bière. Ça réchauffera ! *
*You joking? Seen my thighs? Don't want to get fat. Just beer. Keep us warm!**

* Faux : la sensation de chaleur est due à la dilatation des vaisseaux. En réalité, la température du corps s'abaisse d'un demi-degré par fraction de 50 g d'alcool absorbé.

* False: alcohol creates a feeling of warmth because it dilates the blood vessels. In fact, our body temperature drops by half a degree for every 50 grams of alcohol we drink.

Why you should eat before drinking

67% of students who limit their food intake before drinking alcohol do so to avoid gaining weight! Which is a big mistake, because it's important to stock up on calories before a night out. When you drink on an empty stomach, the alcohol is absorbed into your bloodstream faster. It passes directly through the small intestine and into your blood and brain, which can be dangerous to your health and increase the risk of an alcoholic coma. So before drinking it's best to eat a proper meal, for example with plenty of proteins and carbs, to fill your stomach and slow the absorption of alcohol into the blood.

D'ORDINAIRE BIEN, J'FAIS QUE BOIRE
ET JE PRENDS QUAND MÊME
DU BIÈRE, C'EST BIZARRE NON ?

MOI, C'EST LA MÉMOIRE QUI
FRANCHIT : J'SAIS MÊME PLUS
AVEC QUI J'MI BAISÉ IÉR !!
PROBAB' VERT-ÉTOLE QU'ON DE
METTE AU BOUILLON DE POULE!
"



ALCOOL + VENTRE VIDE QUEL RISQUE ?

Tu risques de te sentir mal et tu te mets en danger (désinhibition, euphorie, trou noir, relations sexuelles à risques...). Pour éviter de s'écrouler avant minuit, l'alcool déshydratant, il faut boire un verre d'eau entre chaque verre d'alcool. Il est important de s'alimenter durant la soirée. Si tu as trop consommé, bois beaucoup d'eau pendant la digestion de l'alcool et fais le plein de sels minéraux : bouillon salé, jus de tomate ou de légumes. Éviter la caféine car elle contribue à la déshydratation.

Chapitre réalisé sous la conduite de Tiffany Melloli¹, doctorante en Psychopathologie, et du Dr Rachel Rodgers^{2,3}.
Written under the guidance of Tiffany Melloli¹, doctoral student in psychopathology, and Dr Rachel Rodgers^{2,3}.

1-Laboratoire Octogone-CERPP, Maison de la Recherche, Université Toulouse – Jean-Jaurès, France.

2-Department of Counseling and Applied Educational Psychology, Northeastern University, Boston MA, USA.

3-Laboratoire de Stress traumatique (EA- 4560), Université Paul-Sabatier, 31059 Toulouse Cedex 9, France.

What are the risks of drinking on an empty stomach?

You might feel ill and/or put yourself at risk, through feelings of euphoria, loss of inhibition, blackouts and unsafe sex. If you don't want to pass out before midnight, you should drink a glass of water between each two glasses of alcohol to avoid dehydration. It's also important to eat during the course of the evening. And if you do overdo it, drink lots of water while your body is still digesting the alcohol and get plenty of minerals inside you, in the form of broth, tomato or vegetable juice. Avoid caffeine, because it dehydrates you even more.

en savoir +
[inpes.santepubliquefrance.fr](https://www.inpes.santepubliquefrance.fr)

Calories dans l'alcool

Bière (50 cl) ≈ 180 kcal
Vin rouge (10 cl) ≈ 70 kcal
Vodka (4 cl) ≈ 88 kcal

Calories in alcohol

Beer (50 cl) ≈ 180 kcal
Red wine (10 cl): ≈ 70 kcal
Vodka (4 cl) ≈ 88 kcal

You want to have sex, but you don't have a condom

Ask your friends if they have a condom, find out if there's a sex health advice stand somewhere near, or look for a vending machine. If you can't find a condom, don't penetrate your partner, and remember that oral sex is not risk-free either. You can always masturbate alone or with others. There are also latex dental dams for practising cunnilingus and anulingus. Finally, any act of sexual intercourse must be based on mutual consent. 'No' means 'no', but so does 'I'm not sure we should'! And 'I'm flirting with you' isn't the same as 'I want to have sex with you'.

« J'AI ENVIE DE SEXE, MAIS J'AI PAS DE PROTECTION... »

Demande à tes amis s'ils n'ont pas un préservatif, renseigne-toi s'il n'y a pas un stand prévention ou cherche un distributeur. Si tu n'as rien sous la main, évite la pénétration, mais sache aussi que les rapports oraux ne sont pas sans risque. Il te reste la masturbation seul(e) ou à plusieurs, mutuelle ou personnelle. Il existe également des carrés de latex pour les cunni et anu lingus. Pour finir, le consentement mutuel, c'est la base de toute relation. Non, c'est non, mais « je sais pas trop... », c'est aussi un « non » ! Et « je flirte avec toi » ne veut pas dire « j'ai envie de coucher avec toi ».

« Je suis inquiet(e), j'ai pris des risques »

"I had unsafe sex and I'm worried"

File aux urgences (au mieux dans les quatre premières heures, au max dans les quarante-huit heures), si possible avec ton ou ta partenaire (si celui-ci est séropositif il faut qu'il vienne avec l'ordonnance de son traitement). Dans tous les cas, renseigne-toi dans un centre de dépistage anonyme et gratuit ou auprès de ton médecin traitant. Il existe aussi des associations spécialisées qui pourront te soutenir et t'accompagner : Act Up Sud-Ouest, Aides, le planning familial. Tu as aussi le numéro vert de Sida info service : 0 800 840 800

Go to Accident & Emergency (A&E) within four hours if you can, and no later than 48 hours after intercourse, if possible with your partner (if s/he is HIV positive, s/he will need to bring her/his medical prescription). Go to an anonymous, free HIV-testing centre for help or see your usual doctor. There are also specialist associations (Act Up Sud-Ouest, Aides) and family planning offices that offer help and advice. You can also call the AIDS freephone number: 0 800 840 800

Sophie, 9:30, 15 octobre

Trop canon ! g pas su dire non sans capote. jangoisse
Really fit! Cdn't say not without condom. Worried now.

Émile, 9:32, 15 octobre

C pas pour une fois. tinquiète. Quoique
Once won't hurt. Don't stress. That said...

What if tonight you don't go home alone?

There are many ways to have sex and many ways to keep it safe. Always be prepared, so as to protect yourself from sexually transmitted infections (STIs), hepatitis and HIV. Use male or female condoms (or femidoms). Femidoms aren't made of latex, and help men who feel awkward using a condom to be more relaxed. They also allow women to choose safe sex. Also, don't forget that lubricants can increase your partner's pleasure and reduce the risk of the condom breaking. Safe sex is important at any age.

en savoir +
inpes.santepubliquefrance.fr

Page réalisée sous la conduite d'Act Up Sud-Ouest :
Written with assistance from Act Up Sud-Ouest.
Facebook : Act Up Sud-Ouest (tél. : 05 61 14 18 56)

ET SI... JE NE RENTRE PAS TOUT(E) SEUL(E) ?

Dans les sexualités, toutes les pratiques existent et les protections aussi. Toujours anticiper pour se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST) dont les hépatites et le VIH. Utiliser des préservatifs externes ou internes (dits masculins ou féminins). Ces derniers ne sont pas en latex et permettent aux hommes mal à l'aise avec une capote d'être moins gênés. Il permet aux femmes de choisir de se protéger. N'oublie pas le gel qui peut augmenter le plaisir du partenaire et qui réduit le risque de rupture de la capote. La protection concerne tous les âges.



ON TE PROPOSE UN PRODUIT. TU HÉSITES ?

Interroge-toi sur ce qui te motive à expérimenter ce nouveau produit. Avant de sortir, pense à bien t'alimenter. Si tu décides d'expérimenter ne le fais jamais seul(e) mais avec des amis qui peuvent te conseiller sur les risques, dans un environnement rassurant. Sois prudent sur ce que tu vas acheter. Les produits sont souvent mélangés avec des substances inconnues. Ne prends pas de risque de surdose en voulant consommer plusieurs produits, tu te mettrais en danger. Bois aussi des petites quantités d'eau et des jus de fruits. Si tu sens le bad trip, ne reste pas seul et demande de l'aide.

BASIC INSTINCT

- // Fixe-toi une limite.
- // Prévois un moyen sûr et si possible accompagné pour rentrer chez toi.
- // Ne partage pas ton matériel de consommation.
- // Évite les mélanges alcool/drogue.
- // Ne cale pas ta consommation sur celle des autres.
- // Ne prends pas le volant après avoir consommé.
- // Laisse-toi le temps de récupérer entre deux soirées.



Not sure about something you're being offered?

First, ask yourself why you want to try a new drug. Before you leave home, remember to eat properly. If you do decide to try something new, never do it alone but with friends who can advise you on the risks, and in an environment where you feel safe. Be careful what you buy. Drugs are often mixed with unknown substances. Don't risk an overdose by taking several drugs at once. Drink small quantities of water and fruit juice, and if you feel the start of a bad trip, don't stay on your own and call for help.

Top tips

- // Set yourself a limit.
- // Arrange a safe way to get home, if possible with somebody else.
- // Don't share your equipment.
- // Avoid mixing alcohol and drugs.
- // Don't try to keep up with your pals.
- // Don't drive after taking drugs
- // Give yourself time to recover between drug-taking sessions.

Kevin, 19:30, 20 janvier

G un plan cool pour un trip ce soir. Tu viens ?
Got some stuff for a trip tonight. Coming?

What to do if somebody has a bad trip

Panic, shivering, sweating, difficulty breathing, palpitations, hallucinations, confusion and loss of consciousness are the hallmarks of a bad trip. It's usually temporary and doesn't tend to have any long-term after-effects. But don't leave your friend on their own. Take them somewhere quiet and reassure them until the effects go away. If necessary, call an ambulance (15) or the fire brigade (18). Smoking lots of pot or weed with a high THC content, mixing cannabis and alcohol, taking drugs when you're tired or on edge, or feeling highly apprehensive about taking drugs for the first time are all factors that can lead to a bad trip.

Chapitre réalisé avec l'appui de l'Arpade (Association régionale de prévention et d'aide face aux dépendances et aux exclusions)

Written with assistance from Arpade, a local association involved in preventing drug and alcohol dependence and social exclusion

Anna, 19:31, 20 janvier

Si c comme la semaine dernière, je flippe
Not if like last week, pretty hairy.

UN BAD TRIP QUE FAIRE ?

Angoisses, tremblements, sueurs, difficultés à respirer, palpitations, hallucinations, confusion, perte de connaissance, c'est un bad trip. Cet état est généralement passager et le plus souvent ne laisse pas de séquelles. Mais ne laisse pas seul(e) ton ami(e). Conduis-le dans un lieu tranquille, et rassure-le jusqu'à dissipation des effets. Si besoin, appelle le 15 ou le 18. Sache que fumer beaucoup de shit ou d'herbe fortement concentrés en THC, associer cannabis et alcool, consommer alors qu'on est fatigué ou angoissé, avoir de fortes appréhensions lors de la première consommation sont autant de facteurs pouvant déclencher un bad trip.

en savoir +

[inpes.santepubliquefrance.fr](https://www.inpes.santepubliquefrance.fr)

Les produits traités dans ce chapitre sont illicites. Leur usage et l'incitation à l'usage, de même que la détention, le transport et le trafic sont strictement interdits par la loi du 31 décembre 1970 et passibles de peines d'amende et d'emprisonnement.

The drugs mentioned here are illegal substances. Using them or inciting others to use them (article L. 3421-1 and subsequent of the Public Health Code), as well as possessing, transporting or trafficking them (article 222-34 and subsequent of the Code of Penal Law) are strictly forbidden by the statute of December 1970 and offenders are liable to fines and a prison sentence.

MON AMI(E) NE VA PAS BIEN, IL/ELLE PARLE « D'EN FINIR ». QUE FAIRE ?

*What to do if
your friend's down
and says s/he wants to 'end it all'*

« Tu es important pour moi. Je suis touché de ce que tu me confies » est la phrase qui fait du bien à celui qui va mal. « Ça va s'arranger » est la phrase qui n'apporte rien. Il est important que la personne sente qu'elle a une valeur, pour quelqu'un. Les personnes qui souffrent de solitude perdent confiance en elles car elles ne peuvent pas exprimer leurs émotions. Suggérer à son ami(e) de consulter son médecin généraliste, un centre de santé de l'université, d'appeler S.O.S Amitié ou encore d'écrire son mal-être. Lui proposer de sortir et surtout, ne pas le laisser repartir seul dans la nuit.

en savoir +

S.O.S Amitié : 05 61 80 80 80

Patrick, 17:02, 28 juin.

Cette fois tu viens au vernissage ?
y a aussi un concert...

*Coming to the expo opening?
There's music...*

Jonathan, 17:04, 28 juin

Non. Envie de rien. Me sens
mal. Vraiment.

*No. Don't feel like doing
anything. Really down.*

"You mean a lot to me and I'm touched that you've confided in me" is the best thing to say to someone who's really down. Comments like "It'll be OK" don't help at all. It's important that the person feels valuable to someone else. People who suffer from loneliness lose their self-confidence because they have no channel to express their emotions. If you have a friend who's feeling down, suggest they see their doctor, go to the university health centre, call a helpline for people in distress, or write down what they're feeling. Suggest an evening out, and above all, don't let them go home alone.

Why it's good to get out

There's less social interaction in our lives nowadays. We have social networks, of course, but they're no substitute for real relationships. At night, our masks come down and friendships form. Breaking the cycle of loneliness is something to work on day and night, so don't be afraid to reach out to others, keep in touch with your friends and family, and join a group that shares your interests. Planning a night out can also help you feel better.



Si tu penses souffrir de solitude, ne reste pas seul. En parler et se faire aider est essentiel, car la solitude qui s'installe sur le long terme peut avoir de graves répercussions sur la santé physique et mentale. Elle peut être responsable de dépressions et de suicides. Être citoyen, c'est ne pas oublier la Fraternité et avoir un regard bienveillant, un mot vers l'autre.

POURQUOI SORTIR EST-ELLE UNE OPPORTUNITÉ ?

Nous avons moins d'interactions sociales avec les autres. Les réseaux sociaux ont pris le pas mais ne permettent pas de compenser. La nuit, les masques finissent par tomber. Il est possible de tisser des liens, de ne plus être seul. Lutter contre la solitude, ça se travaille de jour comme de nuit. Pour cela, ne pas hésiter à aller à la rencontre des autres, prendre des nouvelles de ses amis, de sa famille, rejoindre un groupe qui partage tes centres d'intérêts... Faire le projet de sortir peut permettre d'aller mieux.

If you're feeling lonely, don't stay on your own. Talking about it and getting help are vital, as loneliness is something that becomes ingrained and can seriously affect your physical and mental health. It can lead to depression and even suicide. And don't forget that being a part of society means looking out for others and reaching out to them.

COMMENT AMÉLIORER LES CONDITIONS DE SORTIES ?

Les personnes handicapées sortent mais sont confrontées à des difficultés d'accessibilité et à des résistances. Elles ne sont pourtant pas plus fragiles que les autres ! Dire à une personne handicapée : « Je ne peux vous accueillir, ça va être compliqué », c'est de la discrimination. Les sanitaires doivent être adaptés et l'installation d'une rampe d'accès prévue si l'entrée n'est pas de plain-pied. Proposer un menu en gros caractères ou en braille pour les personnes non voyantes, proposer un menu sur tablette avec des photos ou en langue des signes française (LSF)... seraient un vrai service.

en savoir +
toulouse.fr/en-un-clic
apf.asso.fr
gihpnational.org
afm-telethon.fr

Ce chapitre a été réalisé sous la conduite des associations AFMTéléthon, l'APF (Association des paralysés de France), le GIHP (Groupement pour l'insertion des personnes handicapées), le GISH (Groupement interassociatif scolarisation et handicap) et en lien avec le Pôle handicap – Direction des politiques de solidarité de la mairie de Toulouse.

Written with the assistance of non-profit associations AFM (telethon), APF (Association des Paralysés de France), GIHP (Groupement pour l'insertion des Personnes Handicapées) and GISH (Groupement Interassociatif Scolarisation et Handicap), in collaboration with the Disability unit at the Toulouse city council's Solidarity Policy Directorate.

Sophie, 15:58, 23 décembre

J'en ai marre. Y a jamais de carte des menus en braille au resto !
So sick of it. They never have the menu in braille!

Pierre, 16:05, 23 décembre

Craque pas... j'ai trop envie de sortir mais c galère en fauteuil. Je cherche la rampe d'accès.
Stay cool... I'd love to go out, but it's a pain in a wheelchair. Wot, no ramp?

Helping disabled people to get out

Disabled people do get out, of course, but sometimes it feels a bit like an obstacle course. But they're no more fragile than the rest of us! Telling a disabled person "I can't cater for you, it's too complicated" is discrimination. There should be disabled toilet facilities and a wheelchair ramp if the entrance to the premises isn't at ground level. Providing a menu in large type or braille for people with a visual impairment, and a menu on a tablet with photos or in sign language would be a real plus.

COMMENT JÉ ME DÉPLACE LA NUIT ?

La SNCF propose le service gratuit Accès plus. Les lignes du métro et du tramway sont accessibles. La quasi-totalité des lignes de bus est accessible aux personnes en fauteuil. Tisséo Mobibus, service de transport à la demande, est destiné à faciliter les déplacements de porte à porte, avec réservation préalable. Penser aussi aux transports adaptés privés¹. Plus de mille places de stationnement réservées sont présentes dans notre ville. Côté taxi, des compagnies proposent un véhicule adapté. Les chiens guides ne sont pas toujours les bienvenus alors qu'on ne peut leur refuser l'accès.

1- Autonomia Ulysse, Alcis Transports, Transports La Main, Synerghip Toulouse.



Getting around at night

Train operator SNCF offers a free service called Accès Plus. The metro and tram lines have disabled access, and almost all bus services are accessible to wheelchair users. Tisséo Mobibus is a door-to-door transport service for disabled people that you book in advance. Private transport providers also cater for disabled people¹. There are more than 1,000 disabled parking spaces in Toulouse. Certain taxi firms also operate disabled-access vehicles. And while guide dogs aren't welcomed everywhere, it's illegal to refuse them entry.

1- Autonomia Ulysse, Alcis Transports, Transports La Main, Synerghip Toulouse.

Investir dans l'accessibilité

Investing in accessibility

Les propriétaires et gestionnaires d'établissements recevant du public (ERP) doivent respecter les règles d'accessibilité aux personnes handicapées. Bientôt, sur le site Toulouse.fr, seront référencés les établissements qui se sont déclarés accessibles.

Owners and managers of public buildings and premises are required to comply with regulations regarding disabled access. This obligation was tightened by a government order issued in September 2014. The Toulouse city council's website (www.toulouse.fr) will shortly provide a list of premises with disabled access.

JE SUIS INJURIÉ(E) QUE DOIS-JE FAIRE ?

*What to do if
someone insults
you*

L'injure est l'expression d'un mépris. L'injure sexiste vise à rabaisser. Réagir énergiquement est souvent une perte de temps, mais laisser dire, sans poser une limite à ne pas franchir, c'est cautionner le rapport de domination entre les hommes et les femmes. Si certaines situations peuvent t'amener à réagir verbalement, parle fort pour attirer l'attention des passants et reste poli : parle avec les mains devant le visage et la poitrine pour pouvoir te protéger si l'agresseur devient violent physiquement. Garde aussi la tête haute pour ne pas lui laisser penser que tu es une victime avec qui il peut jouer.

An insult is an expression of contempt. A sexist insult seeks to put you down. Reacting forcefully is often a waste of time, but just letting it go without making it clear that the person has overstepped the limit reinforces male domination over women. If you find yourself in a situation where you feel you have to respond, talk in a loud voice to attract other people's attention but stay polite. Keep your hands in front of your face and chest so you can protect yourself if the person becomes physically violent. And keep your head held up high so that they don't think you're an easy victim.



Chapitre réalisé sous la conduite de Dan Bertrand, instructeur et formateur pour les forces de l'ordre, dans la sécurité, l'hospitalier, l'administration et en gestion des conflits et du comportement. Fondateur du SDFC (Self défense formation concept) reconnu par l'État, diplômé de la Fédération française sportive travailiste. Et Kamel Koob (Centre de prévention des agressions de Toulouse), consultant-formateur (gestion des conflits et de l'agressivité), expert en self-défense méthode Cerebral Defense.

Written under the guidance of Dan Bertrand, an Instructor who trains members of the police, security firms, hospitals and government departments to manage conflict situations and threatening behaviour. He is the founder of the government-certified SDFC (Self Defense Formation Concept), and a graduate of the Fédération Française du Sport Travailiste (FFST, the French socialist workers' sports federation) and of the Toulouse self-defence centre Kamel Koob. He is an expert in the Cérébral Défense method of self-defence.

AGRESSION PHYSIQUE, QUELLE RÉACTION ?

Tout d'abord tenter la fuite... mais si c'est impossible, alors tu es dans un état de légitime défense. Si possible, appeler la police, crier, demander de l'aide, toujours faire du bruit en parlant fort pour tenter de faire fuir l'agresseur. S'il pose la main sur toi, en dernier recours utilise des ruses et des coups bas. Si tu maîtrises les techniques de self-défense, utilise-les avec parcimonie afin que cela ne se retourne pas contre toi. Après t'être défendu(e), ne reste pas dans les parages.

en savoir +
vosdroits.service-public.fr

Conseils pour éviter les agressions

- // Préférer les rues bien éclairées ou achalandées et ne pas rentrer seul(e).
- // Être vigilant en consommant de l'alcool afin de rester en possession de ses moyens et être en mesure de réagir.
- // Avoir toujours à portée de vue ses consommations dans un bar et ne jamais accepter de consommations d'inconnus.
- // Être toujours en alerte et attentif à son environnement.

Louna, 23:30, 20 janvier

Y a un relou qui m colle et m traite. G peur
Creepy guy bad-mouthing me.
Scared.

Dimitri, 23:33, 20 janvier

Cours. Te laisse pas faire
Run. Don't put up with it

What to do if you're physically attacked

The first thing to do is to try to run away, but if you can't then you have the legal right to defend yourself. If possible, call the police, shout, ask for help and keep talking loudly to try to get your attacker to back off. If he touches you, as a last resort try to outwit him or hit him literally below the belt. If you're proficient in self-defence techniques, use them with care to avoid the situation turning against you. And after defending yourself, don't hang around.

How to avoid being attacked

- // Keep to well-lit or busy streets and don't go home alone.
- // If you're drinking, know when to stop so that you stay alert and able to respond to an attack.
- // In bars, always keep one eye on your glass and never accept drinks from strangers.
- // Stay aware of what's going on around you.

LE BEFORE COMMENT PRÉPARER SA SOIRÉE ?

Avant d'attaquer la soirée à l'extérieur, c'est l'heure de prévoir ton retour à domicile (Noctambus, métro, parents, amis, taxi en ayant les numéros utiles sur soi...), de désigner SAM le capitaine de soirée ou d'opter pour l'hospitalité d'un proche. Pourquoi ? Parce qu'au mieux la facture est de 135 euros avec un retrait de 6 points (avec 0,5 g d'alcool dans le sang), et jusqu'à 9 000 euros et une peine de prison (jusqu'à 4 ans) avec un taux égal ou supérieur à 0,8 g. Et au pire, tu risques ta vie et de prendre celle d'un(e) autre...

Pauline, 01:30, 14 mai

Suis trop défoncee.
J rentre en caisse ?
Pas envie, ça craint non ?
Hammered. Drive home?
Don't want to, bad idea?

Arthur, 01:33, 14 mai

T pas loin.
C pas la première fois.
Et j'en ai besoin demain mat.
*Ur not far. Won't be the 1st
time. And I need it tomorrow
am.*

Getting ready before heading out

Before going out for the evening, work out how you'll get home later (Noctambus, metro, parents, friends, taxi: make sure you have their phone numbers on you). Or else designate a driver, or ask a friend or relative to put you up for the night. Why? Because otherwise, you'll end up at best with a €135 fine and 6 points off your driving licence (if you're over the legal limit of 0.5 grams of alcohol per litre of blood), and up to €9,000 and four years in prison if you're breathalysed with 0.8 grams or more. And at worst, you're risking your own life and the lives of others...



LES RISQUES DE SE TUER SUR LA ROUTE...

 =  =  = **0,2g/l**
dans le sang**
vin* (10cl à 12") bière* (25cl à 5") bière ou d'apéritif anisé* (3cl à 40")

* = 10 grammes d'alcool pur

** en moyenne chez un homme de 75 kg et même 0.3 g/l dans le sang chez une femme de 60 kg

Alcool + cannabis

**=
14 fois plus de risques
de se tuer sur la route**

JE SUIS MAL, PAS DE MÉTRO, COMMENT JE RENTRE?

You're in a pretty bad state and the metro's shut. How to get home?

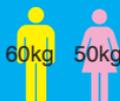
Don't use your car or bike. Alcohol slows your reflexes, drugs like cannabis alter your vision and hearing, while ecstasy and cocaine make you more likely to take risks. Call a friend or relative. Take a taxi or other vehicle with a driver. Wait in the club or in your car for the metro to open at around 5 a.m. Don't put the key in the ignition, as the police could charge you. Don't wander the streets. If walking home is an option, make sure you're with a group. And breathalyse yourself before setting off.

Chapitre réalisé sous la conduite de l'association La Prévention Routière à Toulouse.
www.preventionroutiere.asso.fr/Comite-departemental/ Haute-Garonne
Compiled with the assistance of the Toulouse branch of road-safety association La Prévention Routière.

ALORS, CETTE FÊTE?



Pas en voiture ou en vélo. L'alcool diminue les réflexes... Les drogues comme le cannabis altèrent la vision, l'audition... L'ecstasy ou la cocaïne peut pousser à prendre des risques. Appeler un parent ou un ami. Prendre un taxi ou tout autre véhicule avec chauffeur. Attendre le premier métro autour de 5 h dans la boîte ou dans sa voiture. Ne pas mettre ses clés sur le contact, car les forces de l'ordre peuvent procéder à une verbalisation. Ne pas errer dans les rues dans cet état. S'il est possible de rentrer à pied, le faire en groupe. Et faire un test d'alcoolémie avant de repartir.



60kg

50kg

Seuil légal 0,50 g d'alcool par litre de sang
The legal limit is 0.5 g of alcohol per litre of blood

1 verre / 0,3 gl / 0,4 gl

2 verres / 0,6 gl / 0,8 gl = **2 fois plus de risques de se tuer sur la route**

3 verres / 0,9 gl / 1,3 gl = **10 fois plus de risques de se tuer sur la route**
times the risk of being killed in a road accident

4 verres / 1,2 gl / 1,6 gl

5 verres / 1,5 gl / 2 gl

TU ES TÉMOIN D'UNE DISCRIMINATION. ET SI TU RÉAGISSAIS ?

Parce qu'il est ou elle est homo, trans, handicapé ou en raison de ses origines, il vient de se faire refouler par le personnel de la boîte ou du bistrot. Réagis face au rejet, à la discrimination. Va par solidarité à la rencontre de la personne qui s'est faite agresser, et demande-lui comment l'aider. Évite de la laisser repartir seule. Si tu es avec des amis, sollicite-les également. Plus vous serez nombreux, plus ce soutien sera fort et réconfortant. Demande à parler au responsable de l'établissement pour lui faire part du problème. Si l'agressé décide de porter plainte et/ou d'écrire à la direction, propose-lui de témoigner, rapproche-toi d'associations qui luttent contre les discriminations. Tout le monde, toi, tes amis, pouvez être la victime d'une discrimination. Qui n'a pas été refoulé d'une boîte ?

Because they're gay, transsexual, disabled or because of their origins, somebody's been insulted by another customer or a member of staff in a nightclub or bar. Don't let such behaviour go unchecked. Go up to the person who's been discriminated against and ask them if there's any way you can help. Don't let them leave on their own. If you're with friends, get them to help, too. The more of you there are, the stronger and more reassuring your support

Pauline, 10:45, 15 juin

J'en ai marre de me faire refouler.
Je vais porter plainte !!
*Sick of being turned away.
I'm going to the police!!*

Léon, 10:46, 15 juin

Non laisse tomber,
c des nazes. Enfin jsais pas.
Qu'est-ce qu'on risque ?!
*Nah, forget it, not worth it. Then
again. What's to lose?!*

*You witness
somebody being
discriminated
against. Why not do
something about it?*

will feel. Ask to speak to the manager about the incident. If the victim decides to make a formal complaint to the police and/or write to the management, offer to act as a witness and get in touch with an association that works to combat discrimination. Anyone—you or your friends—may one day be the victim of discrimination. Who has never been refused entry to a nightclub?

TU ES VICTIME D'UNE DISCRIMINATION : QUE FAIRE ?



Le responsable de l'établissement est ton meilleur allié, car c'est lui qui te doit écoute et protection. Fais-lui part immédiatement de l'agression dont tu as été victime, ou par courrier si tu as des craintes. La Charte de la vie nocturne (voir page 63) qui a été signée par plus de deux cents exploitants toulousains s'engage à lutter contre toutes les formes de discrimination. Cette charte est là pour te protéger. Toute victime d'une agression peut porter plainte dans un délai de trois ans. Les auteurs encourent des peines pouvant aller jusqu'à trois ans de prison et 45 000 euros d'amende.

What to do if you are discriminated against

The manager is your best ally, as they are obliged to hear you out and protect you. Tell them immediately how you have been discriminated against or write them a letter if you're afraid to speak about it. The night-life charter (see page 63), signed by more than 200 businesses in Toulouse, is committed to combating all forms of discrimination. This charter is designed to protect you. Any victim of an attack can also file a complaint with the police for up to three years after the incident. Offenders are liable to up to three years in jail and a fine of €45,000.

en savoir +

aectoulouse.fr (arc en ciel)
nondiscrimination.toulouse.fr
vosdroits.service-public.fr

« La discrimination vise à défavoriser une personne, en raison de son origine, son sexe, ses mœurs ou ses opinions. La discrimination est illégale et sanctionnée dans toutes les situations. Les victimes peuvent obtenir réparation du préjudice causé. »

“ Discrimination is an act that does wrong to somebody on account of their origins, sex, preferences or opinions. Discrimination is punishable by law and victims can obtain legal damages for the prejudice caused. ”

Source : vosdroits.service-public.fr

POURQUOI ET COMMENT FAIT-ON LA FÊTE ?

Why and how we party

« La fête est l'expression d'une vitalité sociale indispensable au fonctionnement de tout groupe humain. Pour maintenir un ordre social, il faut des moments de désordre de nuit », souligne le sociologue Julien Guerville¹. Au temps où la religion était très influente, les fêtes étaient l'occasion de transgresser les limites instaurées par le culte. « Aujourd'hui, les jeunes transgressent de nouvelles formes de limites (drogues, violences...). De plus en plus, la fête est synonyme de désordre. C'est en partie la conséquence d'un vide culturel associé à une jeunesse qui n'a pas été intronisée dans le monde des adultes par le mariage et le travail », explique le sociologue Christophe Moreau² et d'ajouter : « La fête permet de construire notre appartenance à une communauté de temps et de lieu mais aussi elle facilite la transgression afin de mieux nous maîtriser ». La fête a évolué au fil du temps. On constate une « autonomisation » des pratiques (en fonction des âges et des sensibilités) au détriment des fêtes « intergénérationnelles ». La technologie a également recomposé le rythme de la fête avec le smartphone, qui offre la possibilité de pratiquer la soirée à la carte.

"Partying is the expression of a social vitality that is essential to the proper functioning of any human group. To maintain social order, we need these night-time moments of disorder," underlines sociologist Julien Guerville¹. When religion still held much sway over people's lives, festive occasions provided an opportunity to transgress the limits dictated by the Church. "Today's youngsters are transgressing new limits, through drugs and violence for example. Partying is increasingly synonymous with disorder. This is partly a consequence of the cultural vacuum in which these youngsters live, as they have not been inducted into the adult world through marriage and employment," explains sociologist Christophe Moreau². He adds: "Partying helps to build our sense of belonging to a certain community in terms of time and place, but it also encourages transgressions that help us to exercise self-control at other times." What people do for fun has evolved over the years. Today, revellers tend to be more 'self-contained'—depending on their age and interests—to the detriment of 'intergenerational' events. Smartphone technology has also changed the way we party, by allowing us to pick and choose what we want to do of an evening.

1- Julien Guerville, doctorant en sociologie à l'Université de Montpellier III, spécialisé dans l'étude du noctambulisme.

2 - Christophe Moreau, sociologue, chercheur associé Chaire Jeunesse - EHESP Rennes.

Source: Minuit magazine N°5, minuit-magazine.fr.

1- Doctoral student in sociology at the University of Montpellier III, specializing in the study of night revellers.

2- Sociologist and associate researcher at EHESP Rennes.

LA PRÉVENTION

UNE AFFAIRE EUROPÉENNE

La gestion des conduites à risques dans les cultures festives a été prise en charge par des associations dans des métropoles. Des labels ont été créés : Fêtez clairs à Paris, Quality Nights en Belgique, Q de Festa en Catalogne et Safer Clubbing en Suisse. Ce quatuor a même constitué en 2011 Party+, le réseau européen des labels pour des fêtes à moindre risque. Le projet Fêtez clairs est « basé sur un partenariat regroupant des institutions, des associations, des syndicats, des clubs... » Des documents de prévention sont réalisés, des formations dispensées... En Belgique, Quality Nights vise à améliorer le bien-être des personnes qui sortent à Bruxelles, en région Wallonne, en Flandre et dans le Nord de la France. Dans chaque lieu labellisé, on trouve de l'eau gratuite, des préservatifs et bouchons d'oreille, de l'info sur la santé, une alerte rapide en cas de circulation de drogues à haut risque, du personnel sensibilisé à la réduction des risques et aux premiers secours... À Rennes, depuis 2005, en lien avec l'État et les associations, la ville a mis en œuvre un plan de prévention de la consommation excessive d'alcool. Elle propose des soirées alternatives (La Nuit des 4 jeudis), fait de la prévention avec le dispositif Prév'en Ville ou encore en fin de semaine, le dispositif Noz'ambule. La ville a créé également une Charte de la vie nocturne en 2009.

Preventing high-risk behaviour across Europe

"Non-profit associations are leading the response to high-risk behaviour among European city partygoers with the creation of safe labels like Fêtez Clairs in Paris, Quality Nights in Belgium, Q de Festa in Catalonia and Safer Clubbing in Switzerland. In 2011, these four cities set up Party+, the European network for the promotion of safer nightlife. The Fêtez Clairs project, based on a partnership between various institutions, associations, unions and clubs, produces prevention leaflets and organizes training. In Belgium, Quality Nights seeks to protect the well-being of partygoers in Brussels, Wallonia, Flanders and Northern France. Each certified venue provides condoms and earplugs, free water and health information, with rapid alerts if high-risk drugs are in circulation, and staff trained in first aid and risk mitigation. In Rennes, the city council has run an ongoing campaign against binge-drinking since 2005, in partnership with the government and various associations. The city hosts alternative events like La Nuit des 4 Jeudis, sponsors preventive actions through the Prév'en Ville initiative or Noz'ambule at weekends, and established a nightlife charter in 2009.

LE SON PEUT FAIRE DU BIEN MAIS AUSSI TRÈS MAL

En moyenne les niveaux sonores en soirée sont de 100 à 110 décibels (dB) et lors de concerts jusqu'à 139,5 dB. Dès 85 dB, le son peut devenir dangereux. Si la personne qui est située à un mètre de toi doit crier pour être intelligible, tu es dans un environnement sonore à risque. Près de 15 % des personnes exposées à des niveaux de 110 dB pendant une minute subissent des altérations irréparables. Les risques de subir un traumatisme auditif sont plus importants en étant enrhumé, en proie à une otite ou si l'on a des acouphènes (sifflement ou bourdonnement), mais aussi sous l'emprise de la boisson, de stupéfiants ou d'un médicament qui diminue l'afflux sanguin dans l'oreille interne. Il faut donc réduire les risques en baissant le son, en utilisant des bouchons qui baissent l'intensité du son de 20/30 dB. Penser à rester à distance des baffles (au moins à 3 mètres) et reposer ses oreilles en faisant des pauses, pendant environ cinq minutes toutes les quarante-cinq minutes, ou trente minutes toutes les deux heures, et espacer dans le temps ses sorties. Si tu ressens un sifflement, un bourdonnement ou que tu entends moins bien, consulte rapidement un médecin ORL ou va directement aux urgences.

Sound can do you good, but it can also do harm

The average sound level on a night out is 100-110 decibels (dB), reaching as high as 139.5 dB if you're at a gig. From 85 dB, sound can damage your hearing. If the person next to you has to shout to be understood, your hearing is at risk. Nearly 15% of people exposed to sound levels of 110 dB for one minute suffer irreparable effects. The risk of damaging your hearing is higher when you have a cold, earache or tinnitus (whistling or buzzing in your ears), but also if you've had too much to drink, taken drugs, or taken any medication that reduces the flow of blood to the inner ear. You can reduce these risks by inserting ear plugs that dampen the sound by 20/30 dB. Don't stay too close to the speakers (at least 3 metres away) and give your ears a break by finding a quieter place for five minutes every 45 minutes, or for 30 minutes every two hours, and space your breaks. If you get whistling or buzzing in your ears or you're not hearing as well as usual, see an ear, nose and throat specialist right away or go straight to A&E.



Losing sleep

Over the last 30 years, young people have lost two full hours of sleep per night¹. Add to that the fact that you might be out all night once or twice a week and it's not hard to imagine the impact on your brain. Concentrating becomes harder, plus there are all the attendant risks of obesity, diabetes and high blood pressure. Doctor Michel Tiberge, consultant neurologist in charge of the Sleep unit at Pierre-Paul-Riquet Hospital, calls our attention to aggravating factors like TVs and computer screens in the bedroom, which block the secretion of melatonin, the hormone that regulates sleep. Drowsiness at the wheel is the main factor in one-third of fatal motorway accidents. After more than 17 consecutive hours without sleep, a driver's reflexes are reduced as much as if he had 0.5 g/l of alcohol in his blood². So if you're planning on staying up all night, prepare yourself like a marathon runner by getting plenty of rest beforehand... According to a study in the United States, young people who go to bed after midnight are 24% more likely to suffer from depression than those who go to bed around 10 p.m. These same late-nighters are also 20% more likely to have suicidal thoughts³. It's all about getting the right amount of sleep...

Written under the guidance of Doctor Michel Tiberge, consultant neurologist in charge of the Sleep unit at Pierre-Paul-Riquet Hospital, Toulouse.

1 - Olivier Follin and Stéphanie Condis, Je dors mal !, published by Les carnets de l'Info.

2 - Prévention routière, the French road-safety association.

3 - U.S. study of the University of Columbia, published in 2010 in the research review Sleep, based on a sample of 15,659 junior-high and high-school pupils.

EN PERTE DE SOMMEIL

En trente ans, les jeunes ont perdu près de deux heures pleines de sommeil par nuit¹. Et quand vous ajoutez une à deux nuits blanches dans la semaine, imaginez l'état de vos neurones. Pas facile de se concentrer. Sans compter les risques d'obésité, de diabète ou d'hypertension. Le docteur Michel Tiberge, neurologue responsable de l'unité de Sommeil à l'hôpital Pierre-Paul-Riquet, précise les facteurs aggravants, tels que la présence d'écrans de télévision ou d'ordinateurs dans la chambre, qui empêchent la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Un tiers des accidents mortels sur autoroute ont la somnolence pour facteur principal. Au-delà de dix-sept heures d'affilée sans sommeil, les réflexes du conducteur diminuent autant que s'il avait un taux d'alcool de 0,5 g/l dans le sang². Alors n'hésitez pas à préparer vos nuits blanches tel un marathonien de la fête en vous reposant... Selon une étude américaine, les jeunes qui se couchent après minuit ont 24 % de risque en plus de présenter des symptômes dépressifs que ceux qui vont au lit vers 22 h. Ces mêmes élèves couche-tard sont de 20 % plus concernés par des pensées suicidaires que les autres³. Tout est question de dosage...

Chapitre rédigé sous la conduite du docteur Michel Tiberge, neurologue, responsable de l'unité de Sommeil à l'hôpital Pierre-Paul-Riquet.

1 - Olivier Follin et Stéphanie Condis, Je dors mal !, éditions Les carnets de l'Info.

2 - Prévention routière.

3 - Étude de l'Université de Columbia, aux États-Unis, publiée en 2010 dans la revue de recherches Sleep, réalisée auprès de 15 659 collégiens et lycéens.

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : □□□□□ VILLE :

EMAIL :@.....

TÉLÉPHONE : □□-□□-□□-□□-□□

DATE ET SIGNATURE :

Membre adhérent : 20€ - Membre bienfaiteur : 120€
Étudiant : gratuit - Dons :€

Le règlement intérieur de l'association TOULOUSE NOCTURNE est disponible sur le site internet toulousenocturne.com.
Je m'engage à en prendre connaissance et à le respecter.

Numéros d'urgence Emergency numbers

Police : 17
Pompiers : 18
Le numéro des urgences : 112
SAMU : 15
SOS Médecins : 05 61 33 00 00
S.O.S Amitié : 05 61 80 80 80
SOS Femmes battues : 3919
Sida info services : 0 800 840 800
SOS Pédiatre : 05 34 55 86 33
Urgences médicales : 05 61 32 26 67
L'Enfance en Danger : 0 800 31 08 08
(appel gratuit à partir d'un fixe)

Autres numéros Other useful numbers

Capitole Taxi : 05 34 25 02 50
Taxis Radio Toulousains : 05 61 42 38 38
Vos parents et votre meilleur ami(e)

Numéros départementaux Departmental numbers

La Maison départementale des Adolescents
(MDA) : 05 34 46 37 64
Le Centre Départemental de Planification et
d'Education Familiale
(CDPEF) : 05 62 13 23 77
Les Maisons Départementales des Solidarités
(MDS) : Renseignements auprès de la MDS
de rattachement : **haute-garonne.fr**

The logo for 'Help' is written in a light blue, rounded, sans-serif font. The letters are lowercase and have a soft, friendly appearance.

L'ASSOCIATION TOULOUSE NOCTURNE ET LES VOYAGES DUCLOS VOUS AMÈNENT À BON PORT !

VOTRE CHAUFFEUR

NAVETTE DE NUIT

DE 00H55 À 7H00 | JEUDI VENDREDI ET SAMEDI



Des agents de sécurité sont présents à bord de la navette

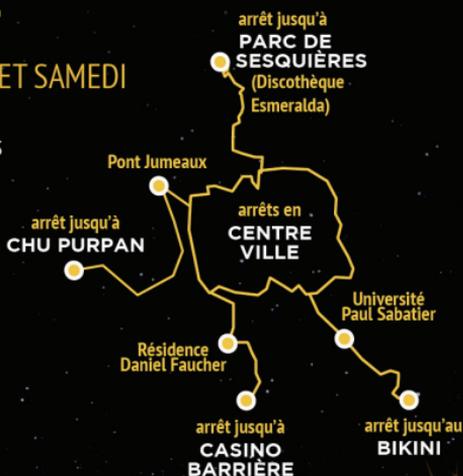
"ALL ABOARD, YOUR DRIVER IS HERE!"

The TOULOUSE NOCTURNE Association and Les Voyages Duclos will take you safely to your destination.

Three new shuttles from 12:55 a.m. to 7:00 a.m. every

Thursday, Friday and Saturday

All around the city centre and from the city centre to the Parc Sesquières.



VOTRE
CHAUFFEUR

ASSOCIATION
TOULOUSE
Nocturne

DUCLÓS
LES VOYAGES DUCLOS



ESTERRELLI

Vittavi
ESTERRELLI



GAUMONT
WILSON

Avec l'aimable autorisation de Tisséo pour l'utilisation de ses stations

**100 ACTIONS POUR
ACCOMPAGNER LES JEUNES**

**L'avenir
a déjà
un visage**

HAUTE-GARONNE.FR

***Aider, accompagner, soutenir les jeunes,
est la priorité du Conseil départemental de la Haute-Garonne.
Un plan de 100 actions leur est dédié.***

Gratuité des transports scolaires, construction et rénovation des collèges, aides à la restauration scolaire, Parcours laïque et citoyen, développement de la plateforme ecollege31.fr, ateliers de prévention et de sensibilisation au sein de la Maison des adolescents... voici quelques-unes des actions quotidiennes menées par le Département en faveur des jeunes et visant à les soutenir dans leur scolarité, dans leur apprentissage de la citoyenneté mais également dans leur parcours vers l'emploi.

Parce que l'avenir c'est eux !

LA HAUTE-GARONNE C'EST VOUS !

