



DIS-MOI COMMENT TU JOUES.



Petit guide du **parieur**

PARIEZ SUR VOUS

**4 CONSEILS
POUR JOUER
GAGNANT.**

1

Vous avez moins de 18 ans ?

Un bon conseil :
profitez plutôt du spectacle

La loi interdit les jeux d'argent aux mineurs.
Si vous avez moins de 18 ans, vous n'avez pas
le droit de parier. Les courses hippiques
sont aussi un sport et un spectacle.

+18

2

Vous avez la dépense trop facile ?

Un bon conseil :
fixez-vous un budget jeu

Pour que le jeu reste un plaisir,
fixez-vous un budget à l'avance
et ne le dépassez pas.

Pour vous aider, vous pouvez utiliser
la carte MyPMU ou un chèque pari .



3

Vous avez un peu abusé ?

Un bon conseil :
boire et parier, c'est risqué

Alcool et jeu n'ont jamais fait bon ménage.
Jouer nécessite de la clairvoyance
et l'alcool peut vous faire perdre le contrôle
de vos paris. Dans ce cas, mieux vaut
faire une pause.



4

Vous vous laissez griser par le jeu ?

Un bon conseil :
mieux vaut faire une pause

Ne vous précipitez pas ! Réfléchissez avant de jouer. Pour limiter les risques, diversifiez vos paris : par exemple, en jouant vos chevaux placés plutôt que gagnants.





Accédez à des contenus vidéos,
des bons conseils de jeu,
et évaluez votre profil de joueur
en scannant les pages de ce
dépliant avec l'application
« **HIPPISCAN** » disponible sur :



DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store

LES 5 ENGAGEMENTS POUR UN JEU RESPONSABLE.

+18

PARIER C'EST À PARTIR DE 18 ANS
Découvrez nos actions
de prévention du jeu des mineurs.



MESUREZ LES RISQUES
Découvrez nos actions d'informations.



GARDEZ LE CONTRÔLE
Utilisez les modérateurs de jeu.



APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE
Évaluez votre profil de joueur.



FAITES-VOUS AIDER EN CAS DE PROBLÈME
Prenez rendez-vous avec un professionnel.

Accédez à des contenus vidéos,
des bons conseils de jeu et évaluez
votre profil de joueur en scannant
les pages de ce dépliant avec l'application
« **HIPPISCAN** »



ENSEMBLE, PARIONS SUR LE JEU RESPONSABLE.

Parieur chevronné ou occasionnel, le PMU vous accompagne pour prendre les bonnes décisions et pour que le jeu reste toujours un plaisir.

Découvrez notre nouveau dispositif grâce au site web : www.dismoicomenttujoues.fr

Un test d'auto-évaluation en ligne pour évaluer votre profil de joueur.

Des conseils pour jouer responsable et se donner toutes les chances d'être vraiment gagnant.

Des témoignages de joueurs et de sportifs sur leur conception du jeu.

Des services pour vous venir en aide quand le jeu devient un problème.

DIS-MOI COMMENT TU JOUES.

QUEL JOUEUR ÊTES-VOUS ?

ILS S'ENGAGENT

GARDER LE PLAISIR LA RAISON

CEST ESSENTIEL DE MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

ILS TÉMOIGNENT

PMU S'ENGAGE

+18

APPRENDRE À JOUER RESPONSABLEMENT

RECONNAÎTRE LES PROBLÈMES

APPUYER SUR LES SERVICES DE PRÉVENTION

COMMUNIQUER AVEC UN PROBLÈME

HIPPI SCAN

QUEL JOUEUR ÊTES-VOUS ?

Le jeu vous permet de fuir le quotidien ?

Vous avez déjà essayé d'arrêter de jouer sans y parvenir ?

Vous retournez jouer pour vous refaire après une perte d'argent ?

Le jeu est peut-être devenu un problème...



Pour savoir où vous en êtes avec le jeu, faites le test en ligne en scannant cette page avec l'appli « **HIPPISCAN** ». En répondant à quelques questions simples, évaluez votre profil de joueur et faites le point sur votre pratique de jeu.





SOS JOUEURS

Association à but non lucratif qui aide les joueurs en difficulté et leur famille.

www.sosjoueurs.org

09 69 39 55 12 (appel non surtaxé)

AIDE INFO JEU

www.aide-info-jeu.fr est le site d'aide aux parieurs en difficulté de l'IFAC (Institut Fédératif des Addictions Comportementales).

EVALUJEU

Site d'évaluation et de conseils personnalisés de l'ARJEL sur les pratiques de jeu.

www.evalujeu.fr

Joueurs Écoute Info Service

Service national d'information et de prévention sur les dépendances.

www.joueurs-info-service.fr

09 74 75 13 13 (appel non surtaxé)

Jouer comporte des risques : endettement, dépendance...

Appelez le 09 74 75 13 13

(appel non surtaxé).