



# SAVOIR RECEVOIR

Un art, mais aussi une responsabilité.

**Éduc**  **alcool**

---



# Pour débuter

Pour vous aider à planifier une activité dont vous jouirez autant que vos invités, Educ'alcool vous offre ce guide qui vous permettra de recevoir dans les règles de l'art et de réussir votre soirée.

Nous savons que vos parents et amis vous sont chers. Ces conseils vous aideront à assurer la sécurité des invités à l'activité que vous avez organisée avec grand soin. Vous en savourerez chacun des instants, sachant que vous aurez créé une ambiance chaleureuse où règne la bonne humeur.

Car vous le savez bien, quelles que soient les circonstances, la modération a bien meilleur goût.

# 10 conseils pratiques

- 1** Ne buvez pas trop ! En votre qualité d'hôte, vous pouvez éviter l'apparition de problèmes lorsque vous avez les idées claires et le geste rapide.
- 2** Arrêtez de servir de l'alcool au moins une heure avant la fin de la soirée. Apportez à ce moment d'autres boissons sans alcool et de la nourriture.
- 3** Informez-vous du moyen de locomotion de vos invités, car ils doivent retourner chez eux en toute sécurité. La prudence recommande que des conducteurs sobres soient désignés pour ramener les autres. Encouragez cette initiative. Gardez toujours de l'argent en espèces et les numéros de téléphone de quelques entreprises de taxis sous la main. Au besoin, soyez prêt à retirer à certains de vos invités les clés de leur voiture. Assurez-vous aussi d'être en mesure d'héberger certains d'entre eux pour la nuit, si nécessaire.
- 4** Sachez quelles mesures prendre avec les invités qui boivent trop. Au début de la soirée, demandez à quelqu'un de fiable de vous aider à garder la situation bien en main.
- 5** N'insistez pas auprès de vos invités s'ils ne veulent pas ou s'ils ne veulent plus boire. Dans ce cas, l'abondance n'est pas signe d'hospitalité. Un bon hôte n'insiste jamais pour servir de l'alcool.
- 6** Mettez des tables à la portée de vos invités pour qu'ils puissent y déposer leurs verres. On boit davantage et plus rapidement lorsque l'on a tout le temps un verre à la main.
- 7** Servez personnellement les boissons alcooliques ou demandez à quelqu'un de s'occuper du bar. Évitez de servir des « doubles » et ayez un verre doseur à proximité des bouteilles - les quantités bien mesurées font toute la différence.
- 8** Servez des amuse-gueule avec les boissons et offrez toujours de la nourriture au cours de la soirée pour que les invités ne boivent pas l'estomac vide. Évitez de servir des aliments trop gras, salés ou sucrés qui donnent soif.
- 9** Disposez toujours de boissons sans alcool ou à faible teneur en alcool.
- 10** N'organisez pas d'activités physiques si vous servez de l'alcool. Les gens sont généralement plus sujets à se blesser après avoir bu.



# Recevoir de façon responsable

Lorsque vous donnez une réception, vous voulez que vos invités aient du plaisir et qu'ils retournent ensuite chez eux en toute sécurité sans exposer quiconque à des dangers. En étant conscient des problèmes qui pourraient surgir et en planifiant à l'avance, vous pourrez réduire au minimum les risques et bien divertir vos invités tout en vous amusant vous aussi.

Vous ne souhaitez certainement pas que des événements malencontreux arrivent à vos invités quand ils sont dans votre maison, sur votre propriété ou à une réception que vous organisez.

Si vous décidez de servir de l'alcool, que votre réception se déroule chez vous ou ailleurs, vous voudrez sûrement prendre soin de vos invités et assurer le succès de la soirée. Ainsi, vous ne voudrez certainement pas que l'un de vos invités commence une bagarre, fasse une chute dans l'escalier ou prenne le volant après avoir bu et soit impliqué dans une collision. Si vous servez de l'alcool à une personne au point qu'elle devient ivre, vous ne lui rendez

pas service, vous ne rendez pas service à vos autres invités et vous ne vous rendez pas service à vous-même. Lorsque vous donnez une réception, il est important de prendre des précautions pour protéger tous vos invités, y compris ceux qui ne seraient plus en pleine possession de leurs moyens parce qu'ils ont bu trop d'alcool.

Prévoyez ce que vous ferez. Avant la réception, faites preuve de prudence et observez les quelques conseils ci-après ; ils vous aideront à protéger vos invités dès le début de la réception.

## La tête sur les épaules

Prévoyez boire peu : vous pourrez mieux prévenir les pépins si vous pensez clairement et agissez rapidement. Avant le début de la réception, demandez à un ami de vous aider si un invité boit trop. Si une personne a trop bu, entamez une conversation avec elle et offrez-lui quelque chose à manger et une boisson sans alcool.

## Avez-vous besoin d'un permis ?

Vous n'aurez pas besoin d'un permis de la Régie des alcools, des courses et des jeux (RACJ) pour servir gratuitement des boissons alcooliques à votre résidence privée, à votre résidence secondaire ou à votre place d'affaires.

Par contre, si vous recevez un groupe de personnes dans un endroit public à l'occasion d'un événement spécial (mariage, gala, collecte de fonds pour une œuvre de bienfaisance, ligue sportive, etc.) et que vous comptez y servir des boissons alcooliques, vous aurez besoin d'un *permis de réunion pour servir*. Par ailleurs, si, lors d'une telle occasion, vous comptez vendre des boissons alcooliques, vous aurez besoin d'un *permis de réunion pour vendre*. Vous pouvez obtenir ces permis en vous adressant à la RACJ.

Vous trouverez d'autres renseignements concernant les permis de réunion en vous rendant sur le site Internet de la RACJ ou en téléphonant au service à la clientèle de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h à l'un des numéros suivants : Québec (418) 643-7667, Montréal (514) 873-3577, ailleurs au Québec 1 800 363-0320.

## Désignez les conducteurs

Avant que les invités commencent à boire, il est important qu'ils prennent quelques instants pour planifier leur retour à la maison. Vous devez savoir qui sont les personnes qui prendront le volant après la réception et vous devez les servir en conséquence.

## Oubliez l'effervescence

Si vous servez un punch alcoolisé, utilisez une base non effervescente telle qu'un jus de fruits. L'organisme absorbe plus rapidement l'alcool lorsqu'il est mélangé à un liquide gazéifié.

## Mesurez bien

Mesurez les doses d'alcool et ne servez ni des « doubles » ni des verres « à se jeter derrière la cravate ». Ne remplissez pas trop vite les verres vides. Utilisez un verre doseur pour bien mesurer la dose d'alcool. Ne laissez jamais les enfants servir de l'alcool. Si vous recevez beaucoup de monde, songez à embaucher une personne responsable formée à servir de l'alcool.

## Non, c'est non

Ne forcez jamais quelqu'un à boire. Si quelqu'un refuse un verre d'alcool, offrez-lui une boisson ou un cocktail sans alcool. N'obligez pas les personnes qui s'abstiennent d'alcool à faire de leur choix une affaire publique ; ne servez donc pas les boissons non alcoolisées dans un verre différent de celui des boissons alcoolisées. Prenez soin d'avoir de l'eau et des boissons sans alcool.

## Il faut manger

L'alcool est généralement absorbé plus vite dans le sang lorsqu'on boit l'estomac vide. Inversement, il est absorbé plus lentement lorsqu'on a quelque chose dans l'estomac. Ayez toujours sous la main une quantité suffisante de nourriture. Si vous ne servez pas de repas, offrez à vos invités des aliments riches en protéines et en amidon ou des aliments qui renferment beaucoup d'eau. Évitez les aliments gras, salés ou sucrés, car ils donnent soif.

## Les jeux à boire n'ont pas leur place

Les « jeux à boire » (ceux qui perdent doivent boire) favorisent une consommation excessivement rapide et peuvent entraîner une intoxication qui peut être mortelle. Planifiez des activités où l'alcool n'est pas le point de mire de la réception. De cette façon, vos invités seront moins enclins à se replier sur l'alcool pour « se dégeler ».

## Une dernière tournée

Ne servez jamais une quantité d'alcool propre à enivrer vos invités. Cessez de servir des boissons alcooliques environ une heure avant la fin de la réception. Servez alors des desserts et du café ou des boissons non alcoolisées.

## Une question d'assurance

Vérifiez votre police d'assurance habitation pour voir quelle est votre assurance responsabilité civile. Demandez à votre assureur de vous aider à comprendre vos risques et responsabilités.



# L'alcool et ses mythes les plus tenaces

**MYTHE :** Prendre un gros repas avant de boire vous permet de rester sobre.

**RÉALITÉ :** La nourriture dans votre estomac ne fait que retarder l'absorption de l'alcool dans votre sang. Un estomac plein n'empêche pas l'alcool de produire ses effets ni de vous enivrer.

**MYTHE :** Vous vous enivrerez plus vite avec des spiritueux qu'avec du vin ou de la bière.

**RÉALITÉ :** Il y a autant d'alcool dans un verre de bière (355 ml) que dans un verre de vin (142 ml) ou de spiritueux (43 ml). C'est ce qu'on appelle une consommation.

**MYTHE :** Passer de la bière au vin puis aux spiritueux vous rendra plus ivre que si vous vous en tenez à un seul type d'alcool.

**RÉALITÉ :** C'est la concentration d'alcool dans le sang - votre taux d'alcoolémie - qui compte et non le type de boisson consommée.

**MYTHE :** Ce n'est que de la bière ou un spritzer. Je ne risque aucun dommage permanent.

**RÉALITÉ :** Tout type d'alcool consommé de façon irresponsable et abusive peut causer des dommages importants à votre système digestif, à votre cerveau, à votre cœur, à votre foie, à votre estomac ou à tout autre organe vital. L'abus d'alcool peut aussi raccourcir votre vie de plusieurs années.

**MYTHE :** Je peux boire autant que mon conjoint.

**RÉALITÉ :** Une personne de sexe féminin s'enivrera avec une plus faible quantité d'alcool, car la femme assimile l'alcool différemment de l'homme. La même quantité d'alcool se traduira par un taux d'alcool plus élevé dans le sang chez la femme que chez l'homme, même s'ils présentent tous deux un gabarit semblable.

**MYTHE :** L' alcool donne de l'énergie.

**RÉALITÉ :** En fait, c'est le contraire. Il s'agit d'un neurodépresseur qui ralentit vos capacités de penser, de parler et de bouger. L'alcool modifie la perception, la coordination et le jugement avant que se manifestent des signes d'enivrement.

**MYTHE :** Vous dormirez mieux après avoir bu quelques verres.

**RÉALITÉ :** L' alcool contribue peut-être à vous endormir, mais il altère la qualité de votre sommeil et vous prive de son action réparatrice.

**MYTHE :** Une douche froide et une tasse de café sont de bons moyens de se dégriser.

**RÉALITÉ :** Vous vous sentirez peut-être frais et dispos, mais il n'y a que le temps qui dégrise. Le café est un stimulant qui vous garde éveillé sans vous désenivrer.

**MYTHE :** L' alcool, ça rend plus sexy.

**RÉALITÉ :** L'alcool vous rend moins timide, c'est vrai, mais sur le plan physiologique il réduit votre performance. Vous pourriez accepter de faire des choses non prévues comme avoir des relations sexuelles non protégées. Vous vous exposez ainsi à une grossesse non désirée ou aux maladies transmises sexuellement (incluant le VIH). Vraiment pas sexy.

**MYTHE :** Il vaut mieux ne pas déranger la personne qui tombe dans les pommes après avoir bu.

**RÉALITÉ :** Ne laissez jamais seul l'ami ou l'invité qui tombe inconscient. Demandez à quelqu'un de faire le 911 pour obtenir de l'aide médicale. Placez la personne sur le côté, la tête également de côté, et laissez-la dans cette position jusqu'à ce que l'aide arrive.

**Éduc**  **alcool**

---

*La modération  
a bien meilleur goût.*

[www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)