

guide de SURVIE

de la Saint-Patrick
Montréal 2014

 **Educ'Alcool**

La modération
a bien meilleur goût.



céad míle fáilte! soyez les bienvenus par milliers!

À quoi rimerait donc la Saint-Patrick sans quelques mots en gaélique bien sentis, des chapeaux verts par centaines et les bons vieux reels irlandais des violoneux ?

Cette année, pour vous aider à profiter à plein des festivités dans la capitale québécoise de ce farfadet, le *leprechaun*, nous avons dressé la liste des incontournables de la saison et réuni des conseils de vétéran qui vous mèneront du défilé à la maison en un seul morceau – escale au pub comprise. Santé!, euh, pardon... *Slainte!*

Maintenant, prenez une grande inspiration et allez-y à pleins poumons: «*Erin go bragh*!*»

Et rappelez-vous que même le jour de la Saint-Patrick, la modération a bien meilleur goût.

* *L'Irlande, pour toujours!*

- * **ÉDUC'ALCOOL**
- * **SOCIÉTÉS IRLANDAISES UNIES DE MONTRÉAL**

Merci à MEAS de nous avoir inspirés et soutenus.

ÉVÈNEMENTS À VENIR

La saison du shamrock, ou trèfle, l'un des emblèmes de l'Irlande, s'accompagne toujours d'une foule d'activités qui mettent la ville en liesse. Voici les incontournables des Sociétés irlandaises unies de Montréal.

Levée du drapeau

Le 18 février, à un mois du grand défilé, la communauté irlandaise promènera son drapeau dans les rues du centre-ville avant de le hisser sur la Place Ville Marie. Ne manquez pas le départ, à 11 h.

Messe d'anticipation

C'est le dimanche qui précède le défilé qu'aura lieu cet événement irlandais pure laine. Soyez des nôtres le 9 mars à 11 h 30 à l'église Saint-Gabriel, à Pointe-Saint-Charles.

Banquet et souper dansant

Cet événement souligne à merveille la fin d'une autre belle saison. Au programme, notamment: remise des trophées et encaissement silencieux. Mais attention, il y a seulement une quantité très limitée de billets.

Et ce n'est pas tout

Pour en savoir plus et pour consulter le calendrier complet, visitez le www.montrealirishparade.com/fr/events/full-calendar

Si vous souhaitez participer au défilé comme bénévole ou maître de cérémonie, visitez le site Web, la page Facebook ou le compte Twitter des Sociétés irlandaises unies de Montréal.

ET DE 3, ET DE 4!

Mesdames, comme c'est la fête à Paddy, vous pouvez boire 3 consommations au lieu des 2 recommandées habituellement. Pour vous, messieurs, 4 au lieu de 3. Mais la limite hebdomadaire, elle, reste la même, soit 10 consommations pour les femmes et 15 pour les hommes.

PRENDRE UN VERRE, D'ACCORD, MAIS LEQUEL?

Il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin, un verre de vin fortifié que dans un verre de spiritueux. C'est ce qu'on appelle une consommation ou un verre standard.

Quant au cidre, aux liqueurs à base de malt et aux boissons prémélangées, qui se boivent généralement, mais pas toujours, dans un verre de 140 ml/5 oz, il faut tenir compte du pourcentage d'alcool indiqué sur la bouteille, qui varie de 2,5% à 20%.



Un verre de bière
340 ml/12 oz
5% alc./vol.

=



Un verre de vin
140 ml/5 oz
12% alc./vol.

=



Un verre de vin fortifié
85 ml/3 oz
20% alc./vol.

=



Un verre de spiritueux
45 ml/1,5 oz
40% alc./vol.

=



Deux verres de cidre
140 ml/5 oz
6% alc./vol.



Défilé de la Saint-Patrick, le 16 mars 2014

Pour la 191^e année consécutive, Montréal accueille le défilé de la Saint-Patrick. Le cortège se mettra en branle à l'angle des rues du Fort et Sainte-Catherine à midi, à destination du square Phillips. Arrivez tôt et habillez-vous chaudement... sans oublier une généreuse touche de vert!



conseils d'ami

C'est la fête à Paddy, tout le monde vire au vert! Sans pour autant virer fou. Le jour de la Saint-Patrick, on devient tous Irlandais, n'est-ce pas? Mais pour s'irlandiser gaiement, inutile de chercher à battre Paddy au concours de la cuite. Après tout, pourquoi risquer de gâcher une si joyeuse journée?

5 conseils pour survivre à la Saint-Patrick

≡ cassez la croûte

Il ne s'agit pas de grignoter une poignée de croustilles entre deux pintes. Avant de prendre un verre, offrez-vous un repas digne de ce nom. C'est jour de fête, après tout!

≡ tournée générale?

Tout le monde ne boit pas au même rythme, c'est bien connu. Il n'y a donc pas de mal à passer son tour ou à s'abstenir tout court. Un truc? Payez la traite à deux ou trois amis à la fois, pas plus. Et passez à l'eau avant de prendre un verre de trop.

≡ hydratez-vous!

L'eau n'est certes pas la boisson officielle de la Saint-Patrick. Pourtant, il n'y a rien de tel qu'un Saint-Laurent bien frappé entre deux pintes pour garder les Irlandais – d'un jour et de toujours – frais et dispos plus longtemps.

≡ allez-y mollo!

Du petit verre entre copains à la virée sans lendemain, le chemin est parfois court. Donnez-vous une vraie bonne raison de ne pas dépasser les bornes en faisant des plans concrets pour le lendemain. Puis, modérez-vous pour être certain d'arriver à les mener à bien.

≡ lendemain de veille

Même après une bonne nuit de sommeil, même quand vous avez métabolisé tout ce que vous avez bu et même si le taux d'alcool dans votre sang est revenu à zéro, vous n'êtes pas forcément en pleine possession de vos moyens. Est-ce que l'ivresse aurait des effets prolongés? Et comment.

Prendre une cuite, même juste une fois et même le jour de la Saint-Patrick, c'est prendre une cuite de trop. Rappelez-vous une chose: en toutes circonstances, la modération a bien meilleur goût.

TRAJET DU DÉFILÉ DE LA SAINT-PATRICK




Légende


- AIRE DE PRÉPARATION, FERMÉE DÈS 8 H 30 (BOUL. RENÉ-LÉVESQUE O./ RUE DU FORT, COIN N.-O.)
- RUE SAINTE-CATHERINE O., FERMÉE DÈS 11 H 15
- DISPERSION AU SQUARE PHILLIPS


montrealirishparade.com

 Sociétés irlandaises unies de Montréal

 @uismtl

educalcool.qc.ca

 Éduc'alcool

 @educalcool