

GUIDE DE SURVIE

DE LA FÊTE NATIONALE 2015

LE QUÉBEC, ÇA SE FÊTE DEBOUT.

À quoi rimerait donc la Fête nationale sans quelques airs chantés à pleins poumons, des dizaines de rassemblements de jeunes et de moins jeunes, des fêtes de quartier, des fleurdelysés par centaines et peut-être même des feux de joie ?

Cette année, pour vous aider à profiter à plein des festivités, nous avons réuni des conseils de vétéran qui vous mèneront de la grande fête à la maison en un seul morceau – escale au bar comprise. Santé !

Nous vous invitons à la modération, mais pas dans le but de supprimer l'esprit de la fête ou de décourager les gens de célébrer le Québec. Au contraire, nous insistons sur l'importance de fêter, et de fêter ensemble, en nous rappelant que la modération n'est pas une punition, mais une condition au plaisir et même un gage de succès de la Fête nationale.

Fêtons donc le Québec. Fêtons-le debout !

Et rappelons-nous que même le jour de la Fête nationale, la modération a bien meilleur goût.

Éduc  alcool

quebecdebout.com



CONSEIL D'AMI

C'est la Fête nationale, tout le monde vire au bleu et blanc! Sans pour autant virer fou. À la Fête nationale on fête à fond la caisse, mais pas besoin de fêter jusqu'au fond de la caisse, n'est-ce pas? Mais pour fêter le Québec gaiement, inutile de chercher à battre des records au concours de la cuite. Après tout, pourquoi risquer de gâcher une si joyeuse journée?

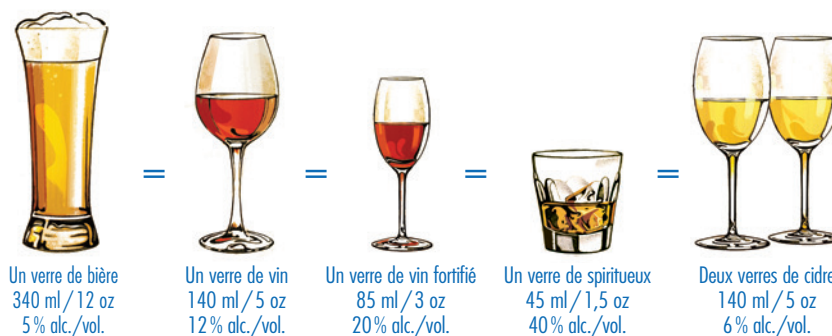
5 TUYAUX POUR SURVIVRE À LA FÊTE NATIONALE

- **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 peut-être pas la boisson officielle de la Fête nationale. Pourtant, il n'y a rien de tel qu'un Saint-Laurent bien frappé entre deux pintes pour garder les fêtards – d'un jour ou 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 Fête nationale, c'est prendre une cuite de trop. Rappelez-vous une chose: en toutes circonstances, la modération a bien meilleur goût.

Mesdames, comme c'est la Fête nationale, 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 **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%.

educalcool.qc.ca/standard



Éduc'Alcool

@educalcool

Éduc'Alcool

La modération a bien meilleur goût.

educalcool.qc.ca