

BONNE FÊTE
Québec!

GUIDE DE SURVIE
DE LA

*Fête
nationale*

À quoi rimerait donc la Saint-Jean-Baptiste sans quelques airs chantés à pleins poumons, des dizaines de rassemblements de jeunes et de moins jeunes, des fêtes de quartier, des fleurdelisés par milliers et même des feux de joie ?

Cette année, pour vous aider à célébrer avec passion la Fête nationale et à en profiter à plein, nous avons réuni des conseils de pros 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; pas pour tuer l'esprit de la fête et 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. C'est une condition du plaisir. Plus encore, elle est un gage de succès de la Fête nationale.

Fêtons donc le Québec. Fêtons-le avec une immense passion.

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

Éduc  **alcool**

La modération a bien
meilleur goût.

ÉDI
TION
2018



Conseils d'ami

C'est la Fête nationale, tout le monde vire au bleu et blanc ! Sans pour autant virer fou. À la Saint-Jean, 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 avec passion, inutile de chercher à battre des records au concours de la cuite. Après tout, pourquoi risquer de gâcher une si joyeuse journée ?

5 INFORMATIONS à retenir

- Ne comptez pas sur le sens patriotique des policiers pour rentrer à la maison indemne le jour de la Fête nationale, si vous avez trop bu. Ça en prendra un peu plus que ça contre des accusations de conduite avec facultés affaiblies.
- À ce sujet, rappelez-vous que le 24 juin, c'est le jour de la Fête nationale – pas la Fête nationale jour et nuit. Et la plupart des cas de conduite avec facultés affaiblies ne sont-ils pas la triste conclusion de beuveries prolongées ?



5 CONSEILS 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 Saint-Jean-Baptiste. 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.

- Le spectacle de la Fête nationale dure environ trois heures. C'est plus ou moins le temps qu'il faut à un adulte pour métaboliser deux bonnes bières.
- Ce n'est pas un mythe, l'alcool déshydrate. Alors, levez votre verre (d'eau ou de boisson sans alcool) au frontibus, au nétibus, au mentibus... et glou et glou !
- Et qu'on se le dise : ceux qui veillent sans penser au lendemain risquent bien d'être récompensés par un sacré lendemain de veille.



Une mauvaise idée ne devient pas une bonne parce que la date a changé.
Prendre une cuite, même le jour de la Fête nationale, ça ne devient pas une bonne idée.

Rappelez-vous : il faut fêter avec passion, mais pour ce qui est de l'alcool, la modération a bien meilleur goût.

Et de 3,
Et de 4!

3

Mesdames, comme c'est jour de Fête nationale, vous pouvez vous permettre 3 consommations au lieu des 2 recommandées habituellement.

Pour vous, messieurs, 4 au lieu de 3, puisque c'est occasionnel.

Mais la limite hebdomadaire, elle, reste la même, soit 10 consommations pour les femmes et 15 pour les hommes.

Et si vous n'avez pas envie de boire de l'alcool, il y a plusieurs recettes de cocktails qui s'en passent. Vous savez, même si rien n'interdit de prendre un verre ou deux, on n'est absolument pas obligé de boire pour faire la fête.

4



Prendre un verre

D'ACCORD MAIS LEQUEL ?



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.

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



BONNE FÊTE
Québec!

f Éduc'alcool
@educalcool