



Health Promotion  
**STRENGTHENING THE  
ENERGISE LES *FORCES***  
Promotion de la santé

PROMOTION DE LA SANTÉ KINGSTON

# **LE GUIDE DES COCKTAILS SANS ALCOOL**



**Des boissons amusantes et  
savoureuses sans alcool!**



**HEALTHPROMOTIONKINGSTON@CFMWS.COM**



# SANGRIA PÉTILLANTE

Temps de préparation : 10 minutes

Donne : 8 portions

## Ingrédients

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 2 tasses (500 ml) | pommes, oranges et<br>fraises coupées en<br>tranches et raisins<br>congelés |
| 6 tasses (1,5 L)  | jus de raisin à 100 %   |
| 2 tasses (500 ml) | eau pétillante  |

## Instructions

Mettre les fruits en tranches et les raisins dans un grand pichet.

Ajouter le jus de raisin jusqu'à ce que le pichet soit rempli aux trois quarts.

Remplir le reste du pichet avec l'eau pétillante.

Servir et savourer!

## Information nutritionnelle (par portion)

Calories: 133 kcal, Lipides: 0.3 g, Glucides: 33 g,  
Fibre: 1 g, Sodium: 11 mg, Potassium: 253 mg





## CANNE-POM FIZZ

Temps de préparation : 5 minutes

Donne : 2 portions

### Ingrédients

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 2 tasses (500 mL) | jus de canneberge à 100 % |
| 1 tasse (250 mL)  | jus de pomme à 100 %      |
| 1 tasse (250 mL)  | jus d'orange à 100 %      |
| 1 tasse (355 mL)  | soda au gingembre diète   |
| 1/4 tasse (60 mL) | canneberges congelées     |
|                   | 8 tranches de pommes      |

### Instructions

Mettre les canneberges congelées et les tranches de pommes dans un grand pichet.

Ajouter les jus et le soda au gingembre.

Mélanger et servir.

### Information nutritionnelle (par portion)

Calories: 259 kcal, Lipides: 0.7 g, Glucides: 66 g,  
Fibre: 2 g, Sodium: 26 mg, Potassium: 590 mg

## ANANAS-CONCOMBRE FIZZ

Temps de préparation : 5 minutes

Donne : 4 portions

### Ingrédients

- 1 tasse (250 mL) jus d'ananas à 100 %
- 4 tasses (1 L) eau pétillante
- 1/4 tasse (60 mL) concombre, coupées en tranches
- glaçons

### Instructions

Mélange le jus d'ananas avec de l'eau pétillante et ajoute les tranches de concombre.

Ajouter des glaçons juste avant de servir.

### Information nutritionnelle (par portion)

Calories: 133 kcal, Lipides: 0.3 g, Glucides: 33 g,  
Fibre: 1 g, Sodium: 4 mg, Potassium: 91 mg





## SALUT CAESAR!

Temps de préparation : 5 minutes

Donne : 3 portions

### Ingrédients

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| 3 tasses (750 mL)  | V8 faible en sel                      |
| 1 cuillère à thé   | raifort                               |
| 1 cuillère à thé   | sauce Worcestershire<br>faible en sel |
| 1/2 cuillère à thé | sauce piquante                        |
| 3                  | tranches de citron<br>glaçons         |

### Instructions

Mélange les premier 4 ingrédients dans un petit pichet.

Servir sur glaçons.

Garnir avec tranches de citron.

### Information nutritionnelle (par portion)

Calories: 57 kcal, Lipides: 0.3 g, Glucides: 13 g,  
Fibre: 2.4 g, Sodium: 207 mg, Potassium: 495 mg

## POMTINI DE CIDRE

Temps de préparation : 5 minutes

Donne : 2 portions

### Ingrédients

- 1 tasse (250 mL) cidre de pomme
- 1/2 tasse (125 mL) jus de grenade à 100 % ou jus de canneberge à 100 %
- 1/2 tasse (125 mL) soda club faible en sel

### Instructions

Mettre le cidre de pomme et le jus de grenade ou de canneberge dans un mélangeur à martini et remplir avec des glaçons.

Secouer pour refroidir et filtrer dans un verre à martini.

Allonger avec le soda club et servir.

Information nutritionnelle (par portion)

Calories: 93 kcal, Lipides: 0 g, Glucides: 24 g,  
Fibre: 0 g, Sodium: 15 mg, Potassium: 149 mg



## PUNCH DES VACANCES

Temps de préparation : 10 minutes

Donne : 12 portions

### Ingrédients

- |                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| 3 tasses (750 mL) | jus de canneberge à 100 % |
| 8 tasses (2 L)    | soda club faible en sel   |
| 2                 | limes, pressées           |
| 1                 | kiwi, pelé et tranché     |
| 1                 | orange, en tranches fines |
| 1 tasse (250 mL)  | framboises congelées      |
|                   | glaçons                   |

### Instructions

Dans un grand bol à punch,  
combiner tous les ingrédients.

Verser sur des glaçons et servir.

### Information nutritionnelle (par portion)

Calories: 52 kcal, Lipides: 0 g, Glucides: 13 g,  
Fibre: 1 g, Sodium: 12 mg, Potassium: 78 mg

# THÉ CHAUD AUX ÉPICES

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Donne : 4 portions

## Ingrédients

2 sachets de thé (thé noir,  
rooibos, thé vert ou thé  
décaféiné aux petits fruits)

1 bâton de cannelle

5 clous de girofle

1/2 gousse de vanille (facultative)

4 tasses (1 L) d'eau bouillante, en plus de  
l'eau bouillante pour  
réchauffer la théière

## Instructions

Mettre une petite quantité d'eau bouillante  
dans la théière pour la réchauffer. Jeter.

Ajouter les sachets de thé, la cannelle et les  
clous de girofle à la théière, puis les 4 tasses  
d'eau bouillante.

Laisser infuser de 3 à 5 minutes et retirer  
les sachets de thé.

Laisser infuser pendant 2 autres minutes et  
servir immédiatement.

Information nutritionnelle (par portion)

Calories: 2 kcal, Lipides: 0 g, Glucides: 1 g,  
Fibre: 0 g, Sodium: 7 mg, Potassium: 88 mg



## UNITÉ POP-UP

Invitez la Promotion de la santé dans votre unité !

La Promotion de la santé peut fournir une éducation par le biais d'initiatives interactives amusantes telles que des cocktails sans alcools, des jeux de cour et bien plus encore !

**CLIQUEZ ICI POUR NOUS INVITER DANS VOTRE UNITÉ !**



## RESSOURCES

REPÈRES CANADIENS SUR L'ALCOOL ET LA SANTÉ

CENTRE DE DÉPENDANCE ET DE SANTÉ MENTALE (CAMH)

SENSIBILISATION AUX DÉPENDANCES ET PRÉVENTION

- ÉNERGISER LES FORCES : LE PROGRAMME DE PROMOTION DE LA SANTÉ DU FAC
  - ALCOOL, AUTRES DROGUES, JEUX DE HASARD ET JEUX D'ARGENT - FORMATION DE SUPERVISEUR

CONVERTISSEZ VOS BOISSONS ALCOOLISÉES  
EN FORMAT DE VERRE STANDARDS



# Boire moins, c'est mieux

On sait maintenant que même en petite quantité,  
l'alcool n'est pas bon pour la santé.

La science évolue, et les recommandations sur la consommation d'alcool doivent changer.

La recherche nous apprend qu'il n'y a pas de quantités ni de sortes d'alcool bonnes pour la santé.  
Que ce soit du vin, de la bière, du cidre ou un shooter d'alcool fort, ça ne change rien.

Boire de l'alcool, même en petite quantité, entraîne des conséquences pour tout le monde,  
peu importe l'âge, le sexe, le genre, l'origine ethnique, la tolérance à l'alcool ou encore les habitudes de vie.

C'est pourquoi si vous consommez de l'alcool, boire moins, c'est mieux !

## La consommation d'alcool par semaine

La consommation d'alcool entraîne différentes conséquences négatives.  
Plus vous consommez d'alcool par semaine, plus les conséquences s'accumulent.

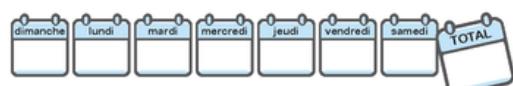


## Et si on buvait moins?

Boire moins présente des avantages pour vous-même et pour les autres. Cela réduit le risque de blessures, de violence et de plusieurs problèmes de santé, qui peuvent raccourcir la vie.

### Voici une bonne façon d'y arriver

Calculez le nombre de verres standards que vous consommez par semaine.



Puis, fixez-vous une cible de consommation par semaine.  
**Et, les jours où vous prenez de l'alcool,  
limitez votre consommation à 2 verres standards.**

### Bon à savoir

Vous pouvez réduire votre consommation d'alcool petit à petit.  
Chaque verre en moins compte : toute réduction est bénéfique.

## Rajustons le tir

Quelle est votre cible de consommation par semaine?



### Conseils pour boire moins

- Respectez les limites que vous vous fixez.
- Buvez lentement.
- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.
- Prenez un breuvage non alcoolisé pour chaque verre d'alcool que vous buvez.
- Choisissez des boissons sans alcool ou avec un faible pourcentage d'alcool.
- Mangez avant ou en même temps que vous consommez de l'alcool.
- Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.