

PROMOTION DE LA SANTÉ KINGSTON

LE GUIDE DES COCKTAILS SANS ALCOOL

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

SANGRIA PÉTILLANTE

Temps de préparation : 10 minutes

Donne : 8 portions

Ingrédients

- | | |
|-------------------|--|
| 2 tasses (500 ml) | pommes, oranges et fraises coupées en tranches et raisins 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 faible en sel
1/2 cuillère à thé	sauce piquante
3	tranches de citron 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

Ingédients

- 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.

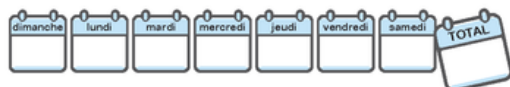


Et si on buvait moins?

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.