

**SENSIBILISATION
AUX DÉPENDANCES
ET PRÉVENTION**

Pour plus d'information, communiquer avec
votre bureau local de promotion de la santé :

**LE SUPER GUIDE
DES COCKTAILS
SANS ALCOOL**

*DES BOISSONS AMUSANTES ET
SAVOUREUSES SANS ALCOOL!*



Défense
nationale

National
Defence

Canada

DIRECTIVES SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL POUR TOUTES LES OCCASIONS

Dans ces directives, un « verre » correspond à :



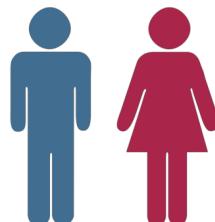
Bière
341 ml
(12 oz)
5 %
d'alcool

Cidre/Cooler
341 ml
(12 oz)
5 %
d'alcool

Vin
142 ml
(5 oz)
12 %
d'alcool

Alcool distillé
43 ml
(1,5 oz)
40 %
d'alcool

3 verres par jour
15 par semaine
pour les hommes



2 verres par jour
10 par semaine
pour les femmes

Diminuez les risques de dommages à la santé : ne buvez pas plus de trois verres (pour les femmes) ou quatre verres (pour les hommes) dans une même occasion.

Prévoyez boire dans un milieu sécuritaire. Respectez les limites hebdomadaires ci-dessus.

Adapté avec l'autorisation du Centre Canadian sur les dépendances et l'usage de substances

RESSOURCES

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

www.ccsa.ca/fra/topics/alcohol/drinking-guidelines/pages/default.aspx

Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada

Centre de toxicomanie et de santé mentale

www.camh.ca/en/hospital/health_information/a_z_mental_health_and_addiction_information/alcohol/Pages/low_risk_drinking_guidelines.aspx

Énergiser les Forces : Programme de promotion de la santé des FAC

<http://cmp-cpm.mil.ca/fr/sante/membres-fac/promotion-sante.page>

Sensibilisation aux dépendances et prévention

www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/avantagesmilitaires/sante-soutien/mode-vie-sain-actif/dependances.html

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.

© Reproduit avec l'autorisation de la Fondation des maladies du cœur du Canada, 2008

Information nutritionnelle (Par portion)

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

CONNAISSEZ VOS LIMITES ET CONSEILS POUR BOIRE EN SÉCURITÉ

Quand la limite est zéro

Évitez de boire lorsque vous :

- ◆ conduisez un véhicule ou utilisez de la machinerie et des outils
- ◆ prenez des médicaments qui interagissent avec l'alcool
- ◆ vous livrez à une activité physique comportant des dangers
- ◆ souffrez de problèmes de santé physique ou mentale
- ◆ souffrez d'une dépendance à l'alcool
- ◆ êtes enceinte ou vous prévoyez le devenir
- ◆ êtes responsable de la sécurité des autres
- ◆ devez prendre des décisions importantes

Conseils pour boire en toute sécurité :

- ◆ Établissez vos limites et respectez-les.
- ◆ Buvez lentement. Ne prenez pas plus de deux verres par période de trois heures.
- ◆ Pour chaque verre d'alcool, buvez une consommation sans alcool.
- ◆ Mangez avant et pendant que vous buvez.
- ◆ Tenez toujours compte de votre âge, de votre poids et de votre état de santé, qui peuvent réduire vos limites.
- ◆ Même si l'alcool est parfois bon pour la santé de certaines personnes, ne commencez pas à boire ou n'augmentez pas votre consommation d'alcool pour ses bienfaits sur la santé.

Adapté avec l'autorisation du Centre Canadian sur les dépendances et l'usage de substances

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

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
Au besoin glaçons

Instructions

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

Verser sur des glaçons et servir.

© Reproduit avec l'autorisation de la Fondation des maladies du cœur du Canada, 2008

Information nutritionnelle (Par portion)

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

© Reproduit avec l'autorisation de la Fondation des maladies du cœur du Canada, 2008

Information nutritionnelle (Par portion)

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

Adapté de : <https://sweetscdesigns.com/cranberry-apple-sparklers-cocktail-mocktail/>

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.

Adapté de : <http://www.insonnetskitchen.com/pineapple-and-cucumber-spritzer/>

Information nutritionnelle (Par portion)

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

5

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

6