



savoir recevoir

Un art, mais aussi une responsabilité

Éduc  **alcool**

La modération a bien
meilleur goût.

Pour débiter

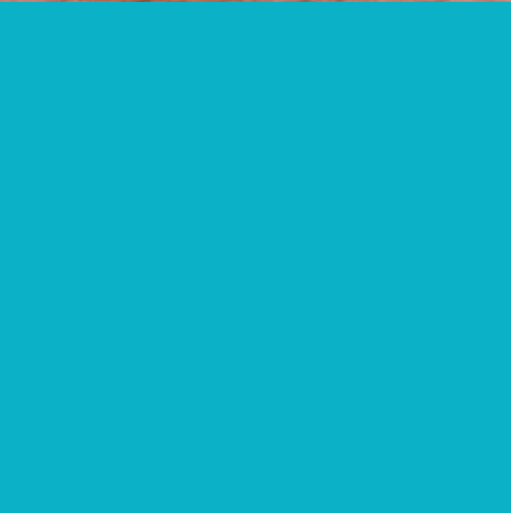
Pour vous aider à planifier une activité dont vous jouirez autant que vos invités, Éduc'alcool vous offre ce guide qui vous permettra de recevoir dans les règles de l'art et de réussir votre soirée.

Lorsque vous donnez une réception, vous voulez que vos invités aient du plaisir chez vous et qu'ils retournent chez eux en toute sécurité sans s'exposer eux-mêmes et sans exposer quiconque à des dangers. Vous ne souhaitez certainement pas qu'ils soient victimes d'incidents malheureux quand ils sont chez vous, sur votre propriété ou à une réception que vous organisez. En étant conscient des problèmes qui pourraient surgir et en planifiant à l'avance, vous pourrez réduire au minimum les risques et bien divertir vos invités, tout en vous amusant, vous aussi.

Que votre réception se déroule chez vous ou ailleurs, vous ne voudrez certainement pas que l'un de vos invités déclenche une bagarre, fasse une chute dans l'escalier ou prenne le volant après avoir bu et soit impliqué dans une collision. Si vous servez de l'alcool à une personne au point qu'elle s'enivre, vous ne lui rendez pas service, vous ne rendez pas service à vos autres invités et vous ne vous rendez pas service à vous-même. Il est important de prendre des précautions pour protéger tous vos invités, y compris ceux qui ne seraient plus en pleine possession de leurs moyens parce qu'ils ont bu trop d'alcool.

Prévoyez ce que vous ferez. Avant la réception, faites preuve de prudence et observez les quelques conseils qui suivent, ils vous aideront à protéger vos invités dès le début de la réception. Nous savons que vos parents et amis vous sont chers. Ces conseils vous aideront à assurer la sécurité de vos invités tout au long de la réception que vous avez organisée avec grand soin. Vous en savourerez chacun des instants, sachant que vous aurez créé une ambiance chaleureuse où règne la bonne humeur.

Car, vous le savez bien, quelles que soient les circonstances, la modération a bien meilleur goût.



15 conseils pratiques



1

La tête sur les épaules

Ne buvez pas trop! En votre qualité d'hôte, vous pouvez éviter l'apparition de problèmes lorsque vous avez les idées claires et le geste rapide.

4

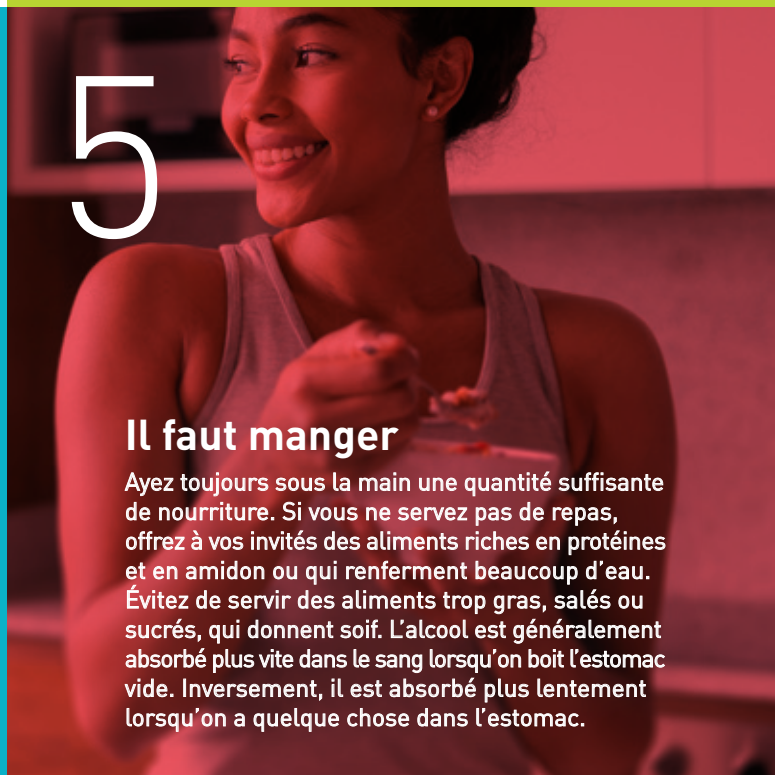
Mesurez bien

Servez des verres standard (voir section Un verre standard). Ne servez ni des doubles, ni des verres «à se jeter derrière la cravate». Utilisez un verre doseur pour bien mesurer les quantités servies. Si vous recevez plusieurs personnes, songez à embaucher quelqu'un qui est formé à servir de l'alcool.

5

Il faut manger

Ayez toujours sous la main une quantité suffisante de nourriture. Si vous ne servez pas de repas, offrez à vos invités des aliments riches en protéines et en amidon ou qui renferment beaucoup d'eau. Évitez de servir des aliments trop gras, salés ou sucrés, qui donnent soif. L'alcool est généralement absorbé plus vite dans le sang lorsqu'on boit l'estomac vide. Inversement, il est absorbé plus lentement lorsqu'on a quelque chose dans l'estomac.



2

Prévoyez le coup

Sachez quelles mesures prendre avec les invités qui risquent de trop boire. Au début de la soirée, demandez à quelqu'un de fiable de vous aider à garder la situation bien en main. Si une personne a trop bu, entamez une conversation avec elle et offrez-lui quelque chose à manger et une boisson sans alcool. Ne laissez jamais les enfants servir de l'alcool et ne les perdez jamais de vue.

3

En prévision du retour

Informez-vous du moyen de locomotion de vos invités, car ils doivent retourner chez eux en toute sécurité. La prudence recommande que des conducteurs sobres soient désignés pour ramener les autres. Encouragez cette initiative. Vous devez savoir qui sont les personnes qui prendront le volant après la réception et vous devez les servir en conséquence. Gardez toujours de l'argent en espèces et les numéros de téléphone de quelques entreprises de taxis sous la main. Au besoin, soyez prêt à retirer à certains de vos invités les clés de leur voiture. Assurez-vous aussi d'être en mesure d'héberger certains d'entre eux pour la nuit, si nécessaire.

6

Proposez des boissons sans alcool

Disposez toujours de boissons non alcoolisées ou à faible teneur en alcool : il n'est pas absolument obligatoire de boire de l'alcool, et c'est respecter ses invités que de leur proposer des boissons variées.



7

Non, c'est non

Ne forcez jamais quelqu'un à boire. Si quelqu'un refuse un verre d'alcool, offrez-lui une boisson ou un cocktail sans alcool. N'obligez pas les personnes qui s'abstiennent de consommer de l'alcool à faire de leur choix une affaire publique; ne servez donc pas les boissons non alcoolisées dans un verre différent de celui des boissons alcoolisées.

8

Assez, c'est assez

N'insistez pas auprès de vos invités s'ils ne veulent plus boire. Dans ce cas, l'abondance n'est pas signe d'hospitalité. Un bon hôte n'insiste jamais pour servir de l'alcool.

9

Pas de précipitation

Attendez que les verres d'alcool se vident et prenez votre temps avant de proposer à vos invités de les remplir; ça les aidera à mieux compter le nombre de consommations qu'ils prennent.



12

La table : une bonne alliée

Mettez des tables à la portée de vos invités pour qu'ils puissent y déposer leurs verres. On boit davantage et plus rapidement lorsqu'on a toujours un verre à la main.

13

Boire, ce n'est pas du sport

N'organisez pas d'activités physiques si vous servez de l'alcool. Les gens sont généralement plus sujets à se blesser après avoir bu.



10

De l'eau, encore de l'eau

Ayez toujours des verres d'eau et assurez-vous que les verres d'eau, eux, sont toujours pleins : pour éviter la déshydratation, il est bon de boire un verre d'alcool et un verre d'eau en alternance.

11

Attention à l'effervescence

Si vous servez un punch alcoolisé, n'oubliez pas qu'avec une base effervescente, l'effet de l'alcool se fera ressentir plus rapidement. L'organisme absorbe plus rapidement l'alcool lorsqu'il est mélangé à un liquide gazéifié.

14

Les jeux à boire n'ont pas leur place

Les «jeux à boire» (où ceux qui perdent doivent boire) favorisent une consommation excessivement rapide et peuvent entraîner une intoxication qui peut être mortelle. Planifiez des activités où l'alcool n'est pas le point de mire de la réception. De cette façon, vos invités seront moins enclins à se replier sur l'alcool pour «se dégeler».

15



Une dernière tournée

Ne servez jamais une quantité d'alcool propre à enivrer vos invités. Cessez de servir des boissons alcoolisées environ une heure avant la fin de la réception. Servez alors des desserts et du café ou des boissons non alcoolisées.

À utiliser **sans** modération

4 outils pour aider à mieux boire



Alternalcool



Verseur
de verre standard



Calcoolateur



Compter
ses verres

Un verre standard

Il y a autant d'alcool dans un verre de **bière** (340 ml/12 oz à 5 % d'alcool) que dans un verre de **vin** (140 ml/5 oz à 12 % d'alcool) que dans un verre de **vin fortifié** (85 ml/3 oz à 20 % d'alcool) ou que dans un verre de **spiritueux** (45 ml/1,5 oz à 40 % d'alcool).

C'est ce qu'on appelle une consommation ou 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 %.



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.

Recevoir en règle et avec assurance

Avez-vous besoin d'un permis ?

Vous n'aurez pas besoin d'un permis de la Régie des alcools, des courses et des jeux pour servir gratuitement des boissons alcooliques à votre résidence privée, à votre résidence secondaire ou à votre établissement.

Par contre, si vous recevez un groupe de personnes dans un endroit public à l'occasion d'un événement spécial (mariage, gala, collecte de fonds pour une œuvre de bienfaisance, ligue sportive, etc.) et que vous comptez y servir des boissons alcooliques, vous aurez besoin d'un permis de réunion pour servir. Par ailleurs, si, lors d'une telle occasion, vous comptez faire payer un droit d'entrée, de participation ou vendre des boissons alcooliques, vous aurez besoin de déposer une demande de permis de réunion pour vendre auprès de la Régie des alcools, des courses et des jeux, et ce, au moins 15 jours avant la date de l'événement. La Régie vérifiera alors si vous respectez les exigences prévues à la réglementation.

Vous trouverez d'autres renseignements concernant les permis de réunion en vous rendant sur le site Internet de la Régie des alcools, des courses et des jeux (www.racj.gouv.qc.ca) ou en téléphonant au service à la clientèle de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h à l'un des numéros suivants : Québec 418 643-7667 / Montréal 514 873-3577 / ailleurs au Québec 1 800 363-0320.

Une question d'assurance

Consultez votre police d'assurance habitation pour vérifier les clauses de votre assurance responsabilité civile. Demandez à votre assureur de vous aider à comprendre vos risques et responsabilités.



L'alcool et ses mythes les plus tenaces

Mythe ou réalité

M Prendre une brosse ça ne fait pas de tort, si c'est seulement occasionnel.

R Boire de manière excessive, ne serait-ce qu'une fois de temps à autre, cause de sérieux dégâts au corps humain, même si on ne s'en aperçoit pas. Les femmes devraient limiter leur consommation à 2 verres par jour et les hommes à 3. Occasionnellement, les femmes peuvent aller à 3 verres et les hommes à 4, dans la mesure où les femmes ne dépassent pas 10 verres par semaine et les hommes 15.

M Prendre un gros repas avant de boire vous permet de rester sobre.

R La nourriture dans l'estomac ne fait que retarder l'absorption de l'alcool dans le sang. Un estomac plein n'empêche pas l'alcool de produire ses effets ni de vous enivrer.

M Vous vous enivrerez plus vite avec des spiritueux qu'avec du vin ou de la bière.

R Il y a autant d'alcool dans un verre de bière (340 ml/12 oz à 5%) que dans un verre de vin (140 ml/5 oz à 12%) ou de spiritueux (45 ml/1,5 oz à 40%). C'est ce qu'on appelle un verre standard.

M Passer de la bière au vin, puis aux spiritueux vous rendra plus ivre que si vous vous en tenez à un seul type d'alcool.

R C'est la concentration d'alcool dans le sang – votre taux d'alcoolémie – qui compte et non le type de boisson consommée.

M Ce n'est que de la bière ou un spritzer. Je ne risque aucun dommage permanent.

R Tout type d'alcool consommé de façon irresponsable et abusive peut causer des dommages importants à votre système digestif, à votre cerveau, à votre cœur, à votre foie, à votre estomac ou à tout autre organe vital. L'abus d'alcool peut aussi raccourcir votre vie de plusieurs années.

M Je peux boire autant que mon conjoint.

R Une femme s'enivrera avec une plus faible quantité d'alcool, car elle assimile l'alcool différemment de l'homme. La même quantité d'alcool se traduira par un taux d'alcool plus élevé dans le sang chez la femme que chez l'homme, même s'ils présentent tous deux un gabarit semblable.

M L'alcool donne de l'énergie.

R En fait, c'est le contraire. L'alcool est un neurodépresseur qui ralentit vos capacités de penser, de parler et de bouger. Il modifie la perception, la coordination et le jugement avant que se manifestent des signes d'enivrement.

M Vous dormirez mieux après avoir bu quelques verres.

R L'alcool contribue peut-être à vous endormir, mais il altère la qualité de votre sommeil et vous prive de son action réparatrice.

M Une douche froide et une tasse de café sont de bons moyens de se dégriser.

R Vous vous sentirez peut-être frais et dispos, mais il n'y a que le temps qui dégrise. Le café est un stimulant qui vous garde éveillé sans vous dégriser.

M L'alcool, ça rend plus sexy.

R L'alcool vous rend moins timide, c'est vrai, mais sur le plan physiologique, il réduit votre performance. Vous pourriez accepter de faire des choses non prévues comme avoir des relations sexuelles non protégées. Vous vous exposez ainsi à une grossesse non désirée ou aux maladies transmises sexuellement (incluant le VIH). Vraiment pas sexy.

M Il vaut mieux ne pas déranger la personne qui tombe dans les pommes après avoir bu.

R Ne laissez jamais seul l'ami ou l'invité qui devient inconscient. Demandez à quelqu'un de faire le 911 pour obtenir de l'aide médicale. Placez la personne sur le côté, la tête également de côté, et laissez-la dans cette position jusqu'à ce que l'aide arrive.



Éduc  **alcool**

La modération a bien
meilleur goût.

educalcool.qc.ca 1 888 ALC00L1