



---





# LE SUPER GUIDE DES COCKTAILS SANS ALCOOL

**DES BOISSONS AMUSANTES ET SAVEROUSES SANS ALCOOL!**

---

# DIRECTIVES SUR LA CONSOMMATION D'ALCOOL POUR TOUTES LES OCCASIONS

## DANS CES DIRECTIVES “UN VERRE” CORRESPOND À:

			
BIÈRE	CIDRE/COOLER	VIN	ALCOOL DISTILLÉ
341 ML (12 OZ.)	341 ML (12 OZ.)	142 ML (5 OZ.)	43 ML (1.5 OZ.)
5% D'ALCOOL	5% D'ALCOOL	12% D'ALCOOL	40% D'ALCOOL

<b>FEMMES</b>		<b>HOMMES</b>
2 VERRES PAR JOUR		3 VERRES PAR JOUR
10 VERRES PAR SEMAINE		15 VERRES PAR SEMAINE

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 Canadien 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.**

<https://www.ccsa.ca/fr/directives-de-consommation-dalcool-faible-risque-du-canada-brochure>

**Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada. Centre de toxicomanie et de santé mentale.**

<https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance>

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

<https://www.canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/programmes/energiser-forces.html>

**Sensibilisation aux dépendances et prévention.**

[www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/avantagesmilitaires/sante-soutien/mode-vie-sainactif/dependances.html#healthy-active/addiction.html](http://www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/avantagesmilitaires/sante-soutien/mode-vie-sainactif/dependances.html#healthy-active/addiction.html)

## 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.

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

## CONNASSEZ VOS LIMITES ET CONSEILS POUR BOIRE EN SÉCURITÉ

### 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 Canadien sur les dépendances et l'usage de substances

## THÉ CHAUD AUX ÉPICES

TEMPS DE PRÉPARATION:

5 MINUTES

DONNE:

4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

- 4 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

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

# SANGRIA PÉTILLANTE

TEMPS DE PRÉPARATION:

10 MINUTES

DONNE:

8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

<b>2 tasses (500 mL)</b>	Pommes, oranges et fraises coupées en tranches et raisins congelés
<b>6 tasses (1,5 L)</b>	Jus de raisin à 100 %
<b>2 tasses (500 mL)</b>	D'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

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

## PUNCH DES VACANCES

TEMPS DE PRÉPARATION:

10 MINUTES

DONNE:

12 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

<b>3 tasses (750 mL)</b>	Jus de canneberge à 100 %
<b>8 tasses (2 L)</b>	Soda club faible en sel
<b>2</b>	Limes, pressées
<b>1</b>	Kiwi, pelé et tranché
<b>1</b>	Orange, en tranches fines
<b>1 tasse (250 mL)</b>	Framboises congelées

### 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

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



## POMTINI DE CIDRE

TEMPS DE PRÉPARATION:

5 MINUTES

DONNE:

2 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

2 tasses (500 mL)	Cidre de pommes
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

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

## CANNE-POM FIZZ

TEMPS DE PRÉPARATION:

5 MINUTES

DONNE:

2 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

<b>2 tasses (500 mL)</b>	Jus de canneberge à 100 %
<b>1 tasse (250 mL)</b>	Jus de pomme à 100 %
<b>1 tasse (250 mL)</b>	Jus d'orange à 100 %
<b>1 cannette (355 mL)</b>	Soda au gingembre diète
<b>1/4 tasse (60 mL)</b>	Canneberges congelées
<b>8</b>	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

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

## 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, coupé en tranches

### INSTRUCTIONS

Mélanger 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

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

## SALUT CAESAR!

TEMPS DE PRÉPARATION:

5 MINUTES

DONNE:

3 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

<b>3 tasses (750 mL)</b>	V8 faible en sel
<b>1 cuillère à thé</b>	Raifort
<b>1 cuillère à thé</b>	Sauce Worcestershire faible en sel
<b>1/2 cuillère à thé</b>	Sauce piquante
<b>3</b>	Tranches de citron

### INSTRUCTIONS

Mélanger les premier 4 ingrédients dans un petit pichet.

Servir sur glaçons.

Garnir avec des 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

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

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

613-541-5010 ext. 3992

[HealthPromotionKingston@cfmws.com](mailto:HealthPromotionKingston@cfmws.com)

**Remplissez la liste de contrôle de la promotion de la santé! Avez-vous...**

- Complété la formation de superviseur sur la sensibilisation aux problèmes liés a l'alcool, autres drogues, au jeux de hasard et jeux vidéo?
- Demandé une présentation sur l'alcool, les autres drogues, les jeux de hasard ou les jeux vidéos pour votre unité?
- Organisé un événement sans alcool pour votre unité?

**Visitez:**

[www.pspkingston.com](http://www.pspkingston.com)

Adulte > Santé > Promotion de la santé

[@pspkingston](https://www.instagram.com/pspkingston)

[#cfbhealthpro](https://www.facebook.com/cfbhealthpro)



Toutes les images d'icônes ont été faites et prises à partir de flaticon.com (freepik, pixel)