ADDICTION | SUISSE

Apéro: avec ou sans?

Conseils pour organiser un apéritif

Il y a mille occasions d'organiser un apéritif: un anniversaire, le jubilé d'un-e collègue, un départ à la retraite, la fin d'un grand projet, une victoire, etc.

De tels moments de convivialité sont importants pour l'ambiance, que ce soit dans une entreprise, un club, chez des ami-e-s ou dans la famille.

Lorsqu'on organise ce genre d'événement, il faut prendre en considération que tout le monde ne boit pas d'alcool. Certaines personnes ne peuvent pas le faire, d'autres ne le souhaitent pas. Ainsi les enfants et les jeunes, les femmes enceintes, les personnes qui prennent certains médicaments, celles qui ont connu un problème d'alcoolodépendance devraient renoncer à consommer de l'alcool. Sur la route, la limite est fixée à 0.25 mg/l d'alcool dans l'air expiré (ou 0.5 pour mille dans le sang). Les nouveaux conducteurs et conductrices doivent quant à eux respecter le zéro pour mille.

«Allez, je m'offre un apéro … sans alcool!»

Osez essayer! Pourquoi ne pas surprendre vos invité-e-s avec quelques boissons sans alcool?

- Il existe un large choix de boissons sans alcool adaptées à des apéritifs:
→ des punchs sans alcool, type sangria au jus de fruits, avec de l'eau minérale et des morceaux de fruits
→ cocktails de fruits, jus de légumes
→ thé glacé, sirops, frappés
→ apéritifs sans alcool, comme les bitters

L'essentiel est que ça donne envie!

- Utilisez de beaux verres décorés avec du sucre, des brochettes de fruits, des accessoires en papier
- Vous trouverez des exemples de recettes dans notre set de cartes (cf. dernière page de cette brochure).

Vous servez de l'alcool? Pensez à quelques astuces!

- Les alcopops et prémix sont assez problématiques. Leur goût sucré masque la présence de l'alcool; servis frais, ils incitent à boire vite. Le gaz carbonique et le sucre accélèrent l'absorption de l'alcool par l'organisme, ce qui rend ivre plus rapidement.
- Ne complétez pas les verres à moitié pleins; attendez qu'ils soient vides avant d'en proposer à nouveau. On garde ainsi une meilleure maîtrise de la quantité bue.
- Ne proposez qu'une sorte de vin. En multipliant les possibilités de boire, certains invité-e-s voudront «tout essayer» avant de partir!
- Laissez vos convives aller au bar pour se faire servir; ne leur forcez pas la main en circulant entre les invité-e-s pour remplir leurs verres.
- Le corps absorbe l'alcool moins vite si on a mangé; offrez des amuse-bouches à vos invité-e-s. Des recettes vous sont proposées dans les pages suivantes.

Le plaisir de l'alcool, mais avec modération. A vous de jouer!

Les amuse-bouches salés donnent envie de boire: offrez des alternatives!

- Des dipps de légumes, avec des sauces cocktail, au séré et fines herbes, etc.
- Un choix d'olives, d'amandes non salées, de noisettes, de graines de tournesol
- Des brochettes de mini tomates avec du basilic et de la mozzarella
- Des morceaux de fruits frais, piqués avec des cure-dents
- Des pains variés aux céréales, aux graines, aux légumes et aux fruits

Le contexte joue aussi un rôle!

- Une salle surchauffée, mal ventilée donne soif: aérez bien, donnez-vous assez d'espace!
- Prévoyez des chaises: debout, on se tient souvent le verre à la main …
- Boire ne doit pas être l'unique raison de la fête: prévoyez des coupures avec des animations, discours, jeux.
- Un apéritif ne doit pas durer une éternité! A vous de limiter la durée de l'événement; plus l'apéro est long, plus il se boira d'alcool!

Et si, malgré tout, la limite a été dépassée?

Il n'existe aucun moyen d'accélérer l'élimination de l'alcool!

- On n'élimine pratiquement pas d'alcool par la transpiration.
- Le café ne diminue pas les effets de l'alcool.
- Aucun médicament ni un quelconque aliment ne va réduire le taux d'alcool dans le sang.

Une fois entré dans l'organisme, l'alcool ne s'élimine qu'à travers le foie, à un rythme moyen de 0,1 à 0,15‰ par heure. C'est pour cette raison qu'il est important d'y avoir pensé avant!

Des invité-e-s ont trop bu; comment vont-ils rentrer chez eux?

- Conviez vos invité-e-s dans un lieu facilement accessible en transports publics.
- Incitez vos invité-e-s à déterminer à l'avance qui va conduire et ramener les autres à la maison; ces personnes ne boiront pas d'alcool durant la fête. Offrez-leur un drink sans alcool original!
- Une alternative: le taxi. On peut aussi organiser un minibus, par exemple pour les entreprises.
- Pourquoi ne pas prévoir une possibilité de dormir sur place?
- En signalant à vos invité-e-s ces diverses possibilités de retour en sécurité, vous les incitez à la prudence. Indiquez-le dans l'invitation et affichez les numéros de téléphone et autres alternatives dans la salle.

raschle & kranz

0,5‰ – Trop, c'est combien?

De quoi dépend le taux d'alcool dans le sang?

- Hommes et femmes sont inégaux face à l'alcool: les hommes résistent mieux à l'alcool que les femmes. Ce n'est pas une raison pour boire plus!
- Plus on est léger, plus le taux d'alcool monte haut et rapidement. Mais, «balaise» ou pas, l'abus d'alcool est dangereux pour la santé!
- Les jeunes adultes et les personnes de plus de 50 ans dégradent l'alcool plus lentement que les autres. Prudence!
- Consommer de l'alcool avec le ventre vide accélère son entrée dans le sang. En mangeant, on réduit le risque mais on ne l'annule pas!

Il n'y a pas que l'alcool qui diminue la capacité de conduire!
Fatigue, prise de médicaments, stress, conditions climatiques, usage du téléphone portable ... L'alcool n'est pas seul en jeu dans la sécurité routière.

Bien sûr, plus on boit, plus le taux d'alcool monte!

2 exemples:

Sans manger, bu rapidement	femme 60 kg	Durant un repas, en le savourant
0.30‰	1 verre*	0.25‰
0.60‰	2	0.45‰
0.95‰	3	0.70‰
1.25‰	4	0.95‰

Sans manger, bu rapidement	homme 70 kg	Durant un repas, en le savourant
0.25‰	1 verre*	0.15‰
0.45‰	2	0.30‰
0.65‰	3	0.45‰
0.90‰	4	0.60‰

*** 1 verre = bière (3 dl), vin (1dl), spiritueux (2 cl)**

On ne remarque pas forcément qu'on est inapte à conduire. Notre cerveau, s'il est capable de fonctionner dans des situations simples, ne peut plus réagir face aux imprévus!

Le conseil: pas d'alcool, ou alors pas plus d'UN verre lorsqu'on conduit! C'est plus sûr! Quand on a dit OUI, on dépasse rapidement la limite de sécurité!

Autres informations et adresses

Vous pouvez commander gratuitement notre set de cartes postales proposant des recettes de boissons sans alcool ou le télécharger sous shop.addictionsuisse.ch

Informations sur l'alcool:

- «Focus: alcool»
- «Que dois-je savoir sur l'alcool?»
- «Alcool – (auc)un problème?»
- «Focus: alcool, drogues illégales, médicaments et circulation routière»
- «Nous les hommes, on supporte bien l'alcool»

Addiction Suisse propose de nombreux autres matériaux d'information, dépliants et brochures sur la dépendance ainsi que sur des thèmes connexes.
Ces matériaux gratuits peuvent être commandés (frais de port) ou téléchargés sur shop.addictionsuisse.ch .

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

Edition 2018

20.0124