



Apéro: avec ou sans?

Dès 05, c'est 0,5‰ – Alors, fini les apéros?

Il y a mille «bonnes» raisons de faire un apéritif: un anniversaire, le jubilé d'un-e collègue, un départ en 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 amis, dans la famille.

L'alcool y est-il vraiment toujours indispensable? Ne peut-on pas aussi proposer d'autres boissons, sans alcool? Peut-on limiter la consommation d'alcool de ses invités sans passer pour un trouble-fête? Quels sont les risques quand quelqu'un a trop bu?

Respecter le 0,5‰, ce n'est pas si compliqué que cela: idées, recettes et trucs vous sont proposés ici.

■ Osez essayer! Pourquoi ne pas surprendre vos invités 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: les présenter de manière attractive!

- utilisez de beaux verres décorés avec du sucre, des brochettes de fruits, des accessoires en papier
- on trouve de nombreuses recettes de cocktails sans alcool (voir au dos de ce dépliant)

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

■ 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 invités 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 invités pour remplir leurs verres.
- Et si vous offriez des bières légères?
- Le corps absorbe l'alcool moins vite si on a mangé; offrez des amuse-bouches à vos invités. Des recettes vous sont proposées dans les pages suivantes.

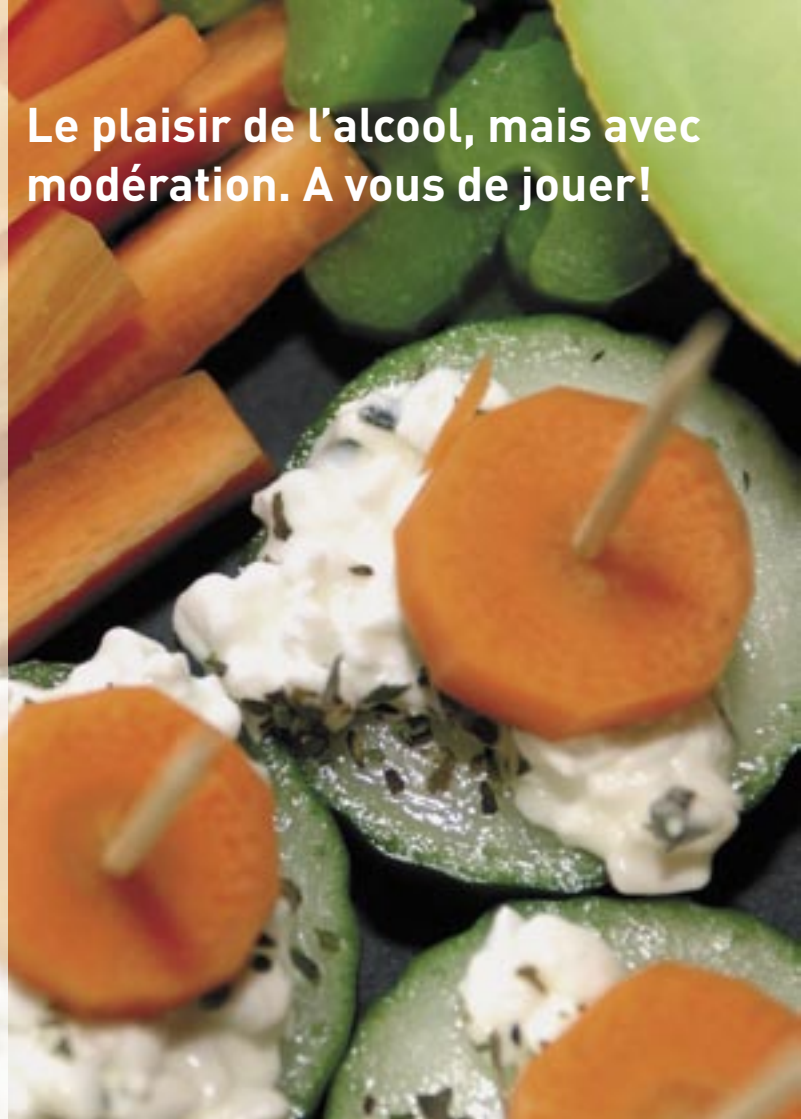
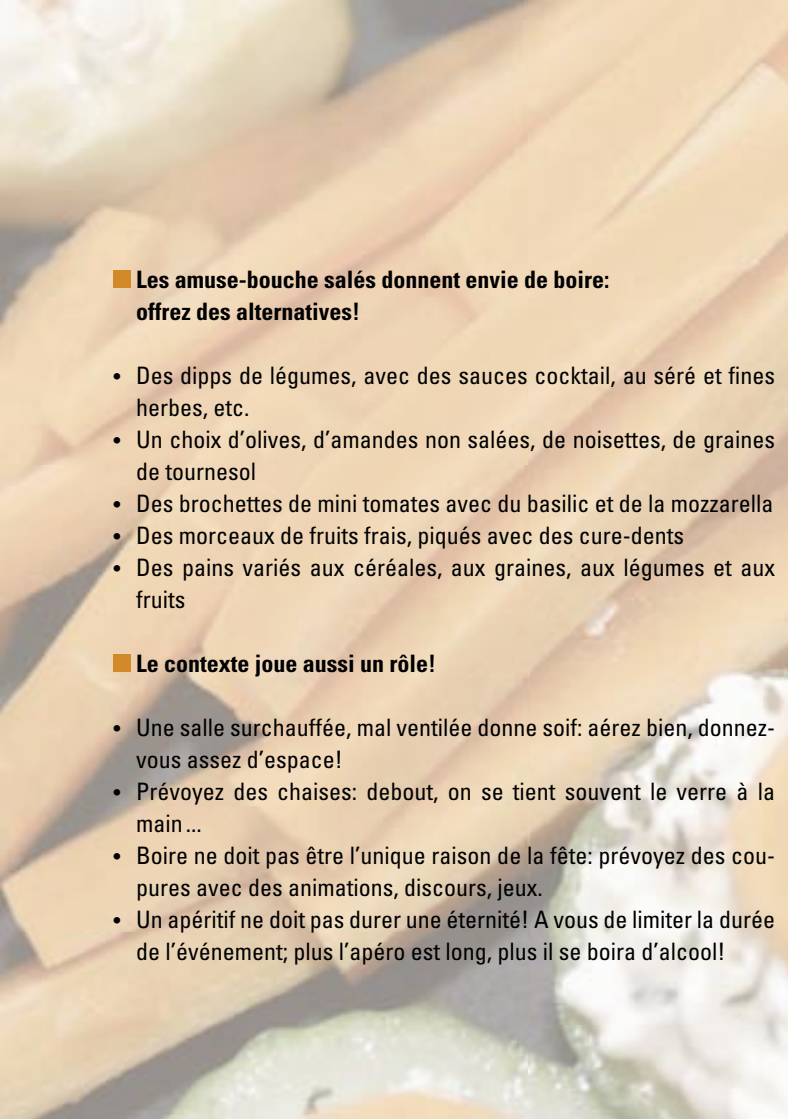
Le plaisir de l'alcool, mais avec modération. A vous de jouer!

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

- Des dips 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 invités ont trop bu; comment vont-ils rentrer chez eux?

- Conviez vos invités dans un lieu facilement accessible en transports publics.
- Incitez vos invités 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 invités 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.

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 de 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!
- En savourant sa boisson, donc en buvant lentement, on permet au foie de dégrader une partie de l'alcool ingéré en même temps que l'on boit.
- Consommer de l'alcool avec le ventre vide accélère son entrée dans le sang. En mangeant, on réduit le risque, 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. Que dire alors s'il est bu dans ces conditions risquées???

■ 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 (1 dl), 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!

De bonnes adresses!

- Les sites qui proposent des recettes de cocktails sans alcool ont des adresses souvent très compliquées. Pour vous faciliter la tâche, nous les avons mises en lien sur le site de l'ISPA, dans les pages «prévention», où vous trouverez aussi plus d'informations sur les effets de l'alcool: www.sfa-ispa.ch
- Pour calculer son taux d'alcool on-line: www.bemyangel.ch
- Une référence! www.prevenfete.ch
- Un appui utile! www.bemyangel.ch
- D'autres infos: www.programme-alcool.ch
- Vous pouvez commander d'autres exemplaires de ce dépliant auprès de l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies, ISPA, case postale 870, 1001 Lausanne, www.sfa-ispa.ch, librairie@sfa-ispa.ch ou 021 321 29 35.



sfa / ispa 

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies