

guide de survie

de la

SAINTE PATRICK

Montréal
2015

Éduc  **alcool**

La modération a bien
meilleur goût.



CÉAD MÍLE Fáilte! soyez Les bienvenus PAR MILLIERS!

Et c'est reparti pour une deuxième année!
Dans la foulée du succès de l'an dernier,
nous vous présentons le *Guide de survie
de la Saint-Patrick 2015*.

Parce qu'après tout, à quoi rimerait la
Saint-Patrick sans quelques mots en gaélique
bien sentis, une mer de chapeaux verts et les
bons vieux reels des violoneux?

Avec le *Guide 2015* en poche, vous ne raterez
rien des festivités au programme cette année
dans la capitale québécoise du *leprechaun*.

Tout spécialement pour vous, nous avons
dressé la liste des incontournables de la
saison et réuni des conseils de pro qui vous
mèneront du défilé à la maison en un seul
morceau – escale au pub comprise.

Slainte! Pour la fête de Paddy, le Québec vire
au vert et tous les Québécois deviennent
Irlandais.

Et rappelez-vous que même à la Saint-Patrick,
la modération a bien meilleur goût.

- * ÉDUC'ALCOOL
- * SOCIÉTÉS IRLANDAISES UNIES DE MONTRÉAL

Merci à l'IABD de nous avoir inspirés et soutenus.

Événements à venir

Banquet et souper dansant

Pour conclure la journée en beauté, ne manquez pas l'occasion de swinguer en bonne compagnie. Aussi au programme : remise des trophées, encan silencieux et autres irlandaises. Mais soyez prévenu, les billets sont en quantité très limitée.

Gazouillez, partagez, échangez

Faites circuler vos meilleures photos du défilé de la Saint-Patrick – et de toute la saison irlandaise – sur Twitter, Instagram et Facebook, et nous les relayerons. À votre choix :

#MTLStPaddys,
@uismtlFR,
@educalcool.

Grand défilé du 22 mars 2015

Pour la 192^e année consécutive, Montréal accueille le défilé de la Saint-Patrick. Le dimanche 22 mars à midi, le verdoyant cortège se mettra en branle à l'angle des rues du Fort et Sainte-Catherine, à destination du square Phillips.



Et ce n'est pas tout

Pour consulter l'horaire complet et tout savoir, rendez-vous au www.montrealirishparade.com/fr/events/full-calendar.

Si vous souhaitez participer au défilé comme bénévole ou maître de cérémonie, visitez le site Web, la page Facebook ou le compte Twitter des Sociétés Irlandaises unies de Montréal.



Et de 3, et de 4 !

Mesdames, c'est la fête de Paddy, vous pouvez boire trois consommations au lieu des deux recommandées habituellement. Pour vous, messieurs, quatre au lieu de trois.

Mais la limite hebdomadaire, elle, reste la même, soit 10 consommations pour les femmes et 15 pour les hommes.

AFFICHEZ VOTRE COULEUR

BONNE NOUVELLE! LE JOUR DU DÉFILÉ, ÉDUC'ALCOOL ET LES SOCIÉTÉS IRLANDAISES UNIES DE MONTRÉAL OFFRIRONT **GRATUITEMENT** DES DRAPEAUX VERTS AUX IRLANDAIS D'UN JOUR ET DE TOUJOURS. À VOUS DE LES AGITER JOYEUSEMENT POUR AJOUTER VOTRE PRÉCIEUSE CONTRIBUTION À LA FOULE! À LA TÊTE DU DÉFILÉ, NOS AMBASSEURS EN DISTRIBUERONT DES DIZAINES DE MILLIERS. HIP HIP HIP! HOURRA!

Prendre un verre, d'accord, mais lequel ?

Il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin, un verre de vin fortifié que dans un verre de spiritueux. 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/5oz, 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.

educalcool.qc.ca/fr/standard

Dix sages conseils

LE JOUR DE LA SAINT-PATRICK, ON DEVIENT TOUS IRLANDAIS, N'EST-CE PAS ? MAIS POUR S'IRLANDISER GAIEMENT, INUTILE DE CHERCHER À BATTRE PADDY AU CONCOURS DE LA CUIITE. AUTREMENT DIT, PAS BESOIN DE PRENDRE UN COUP POUR ÊTRE DANS LE COUP. À L'OCCASION DE LA SAINT-PATRICK, ÉDUC'ALCOOL ET LES SOCIÉTÉS IRLANDAISES UNIES DE MONTRÉAL VOUS OFFRENT UNE TOURNÉE DE BONS CONSEILS QUI VOUS ÉVITERONT DE GÂCHER UNE SI JOYEUSE JOURNÉE.

- 1 La bière verte n'a rien de magique. Vous serez tout aussi éméché en la buvant qu'en buvant de la bière sans colorant alimentaire.
- 2 Une ou deux lampées suffisent à paqueter un *leprechaun*, et 4-5 bières (vertes ou non) font le même effet aux hommes
- 3 Une bonne bouffe – un ragoût purement irlandais ou une poutine bien québécoise –, c'est parfait pour ralentir l'absorption de l'alcool dans le sang. Autrement dit, manger en prenant un verre empêche de devenir trop pompette trop vite.
- 4 Ne comptez pas sur votre trèfle à quatre feuilles pour rentrer à la maison indemne le jour de la Saint-Patrick. Ça en prendra un peu plus que ça contre des accusations de conduite avec facultés affaiblies.
- 5 Un verre standard de Guinness (340 ml), un verre de vin standard (140 ml) ou une dose de fin whisky (1,5 oz), c'est du pareil au même quand on examine le volume d'alcool. Une consommation standard, c'est 17,05 ml ou 13,45 g d'éthanol. Point à la ligne.
- 6 Le défilé de la Saint-Patrick dure environ trois heures. C'est plus ou moins le temps qu'il faut à un adulte pour métaboliser deux bonnes bières.
- 7 C'est vrai, l'eau n'est pas la boisson officielle de la Saint-Patrick. Et pourtant, il n'y a rien de tel qu'un Saint-Laurent frappé entre deux pintes pour vous garder frais et dispos plus longtemps.
- 8 Ce n'est pas un mythe, l'alcool déshydrate. Alors, levez votre verre (d'eau ou de boisson sans alcool) au frontibus, au nétibus, au mentibus... et glou et glou!
- 9 Le 17 mars, c'est le jour de la Saint-Patrick – pas la Saint-Patrick jour et nuit. Saviez-vous que la plupart des cas de conduite avec facultés affaiblies sont la triste conclusion de beuveries prolongées?
- 10 Et qu'on se le dise: ceux qui veillent sans penser au lendemain risquent bien d'être récompensés par un lendemain de veille.

Et maintenant, tous en chœur: Erin go bragh! *

* L'Irlande, pour toujours!

Itinéraire du défilé



Légende

- AIRE DE PRÉPARATION, FERMÉE DÈS 8 H 30 (BOUL. RENÉ-LÉVESQUE O./ RUE DU FORT, COIN N.-O.)
- RUE SAINTE-CATHERINE O., FERMÉE DÈS 11 H 15
- DISPERSION AU SQUARE PHILLIPS

defilesaintpatrick.com



Sociétés irlandaises unies de Montréal



@uismtlFR

educalcool.qc.ca



Éduc'alcool



@educalcool



100 % PLUS LIBRE
DE FÊTER
EN BUS ET
EN MÉTRO

MOUVEMENT
COLLECTIF

