

4 OUTILS POUR AIDER À MIEUX BOIRE





À UTILISER SANS MODÉRATION

Maintenant que, grâce aux campagnes d'Éduc'alcool, plus de huit Québécois sur dix connaissent les limites de consommation recommandées et plus de neuf sur dix sont conscients des bénéfices que l'on retire de la modération, le temps est venu de passer du stade de l'information à celui de l'action.

Savoir quelles sont les limites à respecter, connaître le slogan d'Éduc'alcool, *la modération a bien meilleur goût*, c'est bien, mais ça ne suffit pas.

Pour franchir le pas entre la connaissance et le passage à l'acte, Éduc'alcool vous propose quatre outils simples et utiles.



.08 ÇA VIENT VITE!

Pour suivre l'évolution de votre taux d'alcool au cours d'une soirée, mais aussi le calculer à l'avance en fonction de la quantité d'alcool que vous prévoyez consommer. Sans remplacer votre jugement, il vous aide à prendre des décisions plus éclairées. Un compagnon discret mais peut-être salvateur!

VITE LE

CALCOOLATEUR



PAS FACILE DE COMPTER SES VERRRES?

Pour vous permettre de comprendre votre consommation d'alcool et de la suivre dans le temps. Le Tableau de bar clarifie aussi plusieurs aspects de la consommation d'alcool comme les effets sur votre santé, les calories, les équivalences en nourriture et plus encore.

COMPTEZ SUR LE

TABLEAU DE BAR



MIEUX RECEVOIR, C'EST PAS LA MER À BOIRE!

Vous planifiez une réception et souhaitez répondre le mieux possible aux attentes de vos nombreux invités?

Pour vous aider à prévoir les quantités de boissons alcoolisées et non alcoolisées – et à en mesurer les portions – pour savoir quel type de nourriture servir, comment aménager l'espace ou reconnaître le moment opportun pour resservir un verre, la *Trousse pour une réception réussie* vous propose 15 conseils pratiques pour y parvenir.

ALLEZ VOIR

SAVOIR RECEVOIR



BOISSONS SANS ALCOOL POUR ALTERNER? BONNE IDÉE!

Alterner boissons alcoolisées et boissons non alcoolisées, c'est plus facile quand on a de bons choix.

Pour permettre à vos invités d'alterner les boissons alcoolisées et non alcoolisées (mocktails), Alternalcool vous propose plus de 100 recettes originales, une recherche par ingrédients, ainsi qu'un « score de bar » pour savoir si vous avez ce qu'il faut pour offrir plus que de l'eau!

TOUT PLEIN DE RECETTES SUR

ALTERNALCOOL



DÉCOUVREZ-LES À EDUCALCOOL.QC.CA !

Éduc  alcool

La modération a bien meilleur goût.