

MONTREAL – La période des Fêtes est une occasion de festoyer et partager des repas en famille et entre amis, mais Éduc'alcool rappelle que le plaisir implique aussi d'éviter des situations gênantes ou qui pourraient dégénérer en raison d'abus d'alcool.

Pour ce faire, les hôtes et hôtesse sont invités à élaborer diverses stratégies pour espacer les consommations ou tout simplement faire en sorte de ne laisser personne franchir ses limites personnelles.

Le directeur général, Hubert Sacy, dresse une liste de trucs et astuces faciles à observer.

Il recommande par exemple de prévoir des tables ou des endroits pour que les invités puissent déposer leur verre. Une proposition qui peut sembler étonnante mais qui explique souvent pourquoi certaines personnes boivent sans répit. Une étude d'Éduc'alcool révèlent que les gens qui gardent leur verre à la main boivent 33 pour cent plus que les ceux qui posent leur verre momentanément.

Il est aussi suggéré de toujours manger en même temps ou avant de boire afin de ne pas consommer avec l'estomac vide, d'offrir régulièrement de l'eau puisque bien que l'alcool soit un liquide, il déshydrate l'organisme et de penser à des jeux ou des activités pour ne pas laisser toute la place à la consommation d'alcool comme source de plaisir.

Proposer un punch ou des boissons non-alcoolisées sont aussi des solutions pour donner un petit répit.

Hubert Sacy souligne aussi qu'il est toujours préférable d'attendre que les verres soient vides avant de les remplir à nouveau.

«Il ne viendrait jamais à l'esprit de quelqu'un d'offrir à nouveau de la tourtière si la personne n'a pas terminé son assiette. Faisons la même chose avec l'alcool. En plus, de cette manière, il est plus facile pour les gens de mesurer leur consommation», a mentionné le directeur général

## Consommation d'alcool responsabilité partagée entre hôtes et invités

Écrit par L'actualité

Jeudi, 26 Décembre 2013 20:41 -

---

d'Éduc'alcool.

Cet article [Consommation d'alcool : responsabilité partagée entre hôtes et invités](#) est apparu en premier sur [L'actualité](#).

**Consultez la source sur Lactualite.com:** [Consommation d'alcool responsabilité partagée entre hôtes et invités](#)