

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Socialiser en toute sécurité : boire de façon responsable en été

Le chalet, les barbecues, les fêtes autour de la piscine et les longues fins de semaine semblent aller de pair avec la bière froide, le bon vin et les daiquiris rafraîchissants. Toutefois, ces boissons estivales, combinées aux températures torrides et aux activités festives de la saison, peuvent s'avérer dangereuses. Heureusement, vous pouvez prendre quelques précautions simples pour avoir du plaisir en famille et entre amis de façon sécuritaire et responsable durant les chauds mois de l'été. Avant de prendre quelques verres, suivez les conseils ci-dessous :

Hydratez-vous. Boire au soleil accélère les effets de l'alcool, surtout la déshydratation, ce qui peut mener à des maladies liées à la chaleur, comme un coup de chaleur et l'épuisement. L'alcool influe également sur votre jugement; ainsi, vous ne réaliserez peut-être pas que vous devriez vous mettre à l'abri du soleil ou remplacer les boissons alcoolisées par de l'eau. Pour avoir du plaisir sous le soleil, buvez des boissons alcoolisées et de l'eau en alternance, n'attendez pas d'avoir soif et passez du temps à l'ombre. Faites le suivi du nombre de consommations que vous avez bues et connaissez vos limites.

Mangez. Tout comme vous devez demeurer hydraté, vous devriez également manger avant et pendant que vous buvez de l'alcool. La nourriture aide votre corps à absorber l'alcool et à en ralentir les effets. Choisissez des aliments riches en protéines comme le fromage, les viandes et les glucides, y compris les craquelins et le pain. Les fruits et les légumes riches en nutriments aideront également votre corps à mieux faire passer l'alcool.

Moins que plus. Lors d'événements, nous avons souvent l'impression que notre verre se remplit comme par magie. Pensez à diluer vos consommations en ajoutant du soda ou des glaçons supplémentaires, demandez des quantités plus petites ou choisissez des consommations à faible teneur en alcool. Vous pourriez également vous imprégner de l'ambiance de fête en sirotant un délicieux cocktail sans alcool. Vous n'avez qu'à mélanger tous les ingrédients de votre cocktail favori, sans y ajouter d'alcool.

Prévoyez un retour sécuritaire. Si vous allez à un événement social, nommez un chauffeur désigné. Vous ne voulez pas devoir négocier pendant la fête et réaliser que personne n'est en état de conduire, ni devoir prendre le volant après avoir bu. Le taxi, le transport en commun ou la marche sont toujours des solutions intéressantes. Quelle que soit l'option envisagée, prenez votre décision avant de partir pour la soirée afin de vous assurer de revenir à la maison en toute sécurité.

Crémez-vous. Si vous passez du temps à l'extérieur, il est important de vous protéger du soleil. Que vous soyez à la plage ou sur une terrasse, portez des vêtements légers et de couleur pâle, un chapeau et des verres fumés, et appliquez une crème offrant un facteur de protection solaire (SPF) de 15 ou plus. N'oubliez pas que les effets dangereux du soleil sont amplifiés lorsque vous consommez de l'alcool.

Sports et alcool : un mélange à éviter. L'alcool nuit à votre équilibre, votre coordination et votre jugement, et ses effets sont multipliés lorsque vous vous exposez au soleil et à la chaleur. Des activités estivales comme le volleyball et la natation peuvent devenir carrément dangereuses et causer des blessures si vous avez bu.

Soyez prudent. L'alcool et la chaleur peuvent vous placer dans des situations précaires. Si vous campez ou allez au chalet avec des amis, vous pourriez être invité à vous asseoir devant un beau feu de camp ou

à aller nager au beau milieu de la nuit. Souvenez-vous que l'alcool modifie votre temps de réaction et ces activités sont extrêmement dangereuses lorsqu'il y a eu consommation d'alcool. La meilleure façon d'éviter des scénarios potentiellement périlleux est de limiter votre consommation d'alcool à un ou deux verres pour que vous préserviez votre bon jugement.

Beaucoup de gens admettent qu'ils boivent plus d'alcool durant l'été — les températures chaudes et les bons moments semblent être étroitement liés. Vous ne pouvez toutefois faire fi de toute prudence. L'alcool et la chaleur peuvent constituer un mélange explosif. Pour profiter de l'été, des journées chaudes et de vos activités sociales, consommez avec modération, soyez prudent et, surtout, agissez intelligemment.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.