



Alcool et soirées entre amis

Lors d'une sortie ou d'une soirée entre amis, on doit toujours s'octroyer le choix de boire ou de ne pas boire d'alcool. Si on choisit de boire de l'alcool, il faut gérer sa consommation pour passer une bonne soirée et éviter les lendemains difficiles.

Voici quelques suggestions pour vous y aider :

- **Organisez à l'avance votre consommation** : par exemple, il est 20 heures et vous partez faire la fête avec des amis. La soirée va sûrement se terminer vers deux heures du matin. Vous avez décidé de ne pas conduire et de ne pas boire plus de 4 verres d'alcool : vous devrez donc faire durer chaque verre environ une heure.
- **Alternez les boissons alcoolisées et non alcoolisées.**
- **Prenez le temps de savourer** : faites durer le plaisir, gardez chaque gorgée suffisamment longtemps dans la bouche pour profiter de la saveur de votre boisson.
- **Buvez à petites gorgées** : c'est une habitude à prendre, entraînez-vous. Calculez en combien de gorgées vous buvez un verre et tentez d'améliorer votre score.
- **Posez votre verre après chaque gorgée** : Quand on garde son verre à la main, on le vide plus vite.
- **Occupez-vous** : évitez de boire sans rien faire d'autre, c'est souvent dans ces conditions qu'on boit le plus. Vous pouvez manger, bavarder, lire, danser, chanter, draguer, jouer aux cartes...



Bon à savoir :

Selon des chercheurs britanniques de l'université de Bristol, le verre dans lequel on boit de l'alcool a un impact sur la consommation.

Un verre droit serait bien plus recommandé qu'un verre arrondi pour modérer sa consommation d'alcool. De plus, la présence d'une graduation sur le verre ralentirait considérablement la vitesse de dégustation d'une boisson.