

Revue Nez rouge

Région de Montréal

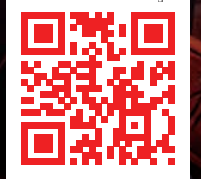
Éd. 2025 | VOL. 21



28 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

UN RETOUR BIEN ACCORDÉ

Version numérique



Avec

LA BOTTINE SOURIANTE

Société de l'assurance automobile Québec



Opération Nez rouge
Montréal

Desjardins



GREGOIRE

Revue Nez rouge

Région de Montréal



Société de l'assurance
automobile
Québec



Opération
Nez rouge
Montréal

Desjardins

Informations : 514 256-2510
operationnezrougemontreal.com

Visitez notre site Internet!
OPERATIONNEZROUGE.COM



Sommaire

2

Mot de M. Jean-Marie De Koninck –
Président fondateur

3

Mot de M^{me} Valérie Lavoie –
Présidente d'honneur

4

Mot de M. Harry Kasparian –
Président d'honneur

5

Opération Nez rouge Montréal :
une tradition de solidarité et de sécurité!

6

L'appel au service, rien de plus simple!

7

Inscrivez-vous comme bénévole!

8

Un type de bénévolat selon
vos envies et vos goûts!

10

Trois façons d'associer votre entreprise
à l'Opération Nez rouge!

11

Nos commanditaires toujours à nos côtés

12

Au cœur de l'action :
la Centrale **XX GREGOIRE**

13

Du matériel gratuit et un invité surprise
pour animer votre soirée!

14

L'aspect légal : qui a le droit
de faire quoi, où et quand?

15

Organiser un party sans dérapier!

16

Voici nos recettes de mocktails
(cocktails sans alcool)

18

Les mythes liés à l'alcool

19

Vrai ou faux?

20

Testez vos connaissances

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025 • Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2025

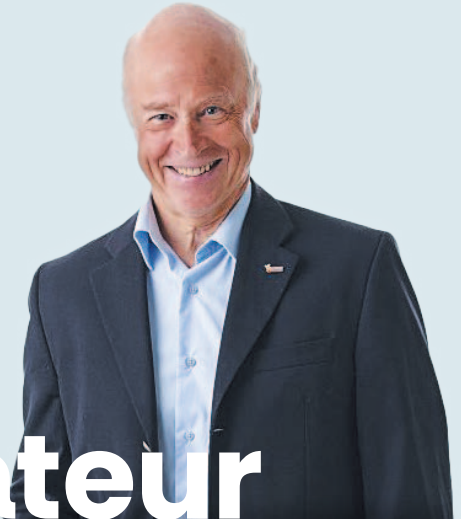
 **EFFICOM**
Un éditeur à votre image

1591, rue Principale, bureau 201
Sainte-Julie QC J3E 1W6
Tél. : 1 855 908-2626

Directrice générale
Stéphanie Chicoine, adm. a.
Directeur des ventes
André Labonté

Directrice - Infographie
Nancy Bossé
Directrice - Relation et service client
Nancy Thibeault

 **entreprise
enfant soleil
certifiée**



Mot de M. Jean-Marie De Koninck -

Président fondateur

Chères bénévoles, chers bénévoles,

En cette 42^e édition de l'Opération Nez rouge, je tiens à souligner l'immense contribution de tous celles et ceux qui choisissent de donner de leur temps pendant la période des Fêtes. Votre engagement est la pierre angulaire de cette grande chaîne de solidarité qui, depuis plus de quatre décennies, permet de raccompagner des milliers de personnes en toute sécurité.

L'Opération Nez rouge est née d'une conviction simple : un petit geste peut transformer le quotidien d'une communauté entière. Aujourd'hui encore, cette conviction prend vie grâce à votre présence sur le terrain, votre générosité et votre sens des responsabilités. Votre implication dépasse largement le simple service de raccompagnement : elle incarne la prévention, l'entraide et le souci du bien-être collectif.

Année après année, vous contribuez à sauver des vies, à éviter des drames et à rappeler que la route appartient à toutes et à tous. Votre dévouement donne un sens concret à cette mission, et c'est grâce à vous que l'esprit de Nez rouge continue de briller avec autant de force.

Recevez toute ma gratitude et mes plus sincères remerciements pour votre apport indispensable à cette 42^e campagne.

Avec toute mon estime,

Jean-Marie De Koninck

Président fondateur de l'Opération Nez rouge



**Opération
Nez rouge**
Montréal



Mot de M^{me} Valérie Lavoie -

Présidente d'honneur

Chères bénévoles, chers bénévoles,

C'est avec beaucoup d'enthousiasme et de fierté que j'ai accepté la présidence d'honneur de la campagne 2025 de l'Opération Nez rouge.

Chez Desjardins, nous sommes fiers d'appuyer cette initiative depuis ses tout débuts, car elle reflète nos valeurs de solidarité, de sécurité et d'engagement envers nos communautés.

Chaque année, des milliers de bénévoles se mobilisent pour offrir un service de raccompagnement qui sauve des vies et fait une réelle différence. Leur patience, leur disponibilité et leur générosité sont inspirants. Je tiens à les remercier chaleureusement; sans eux, cette tradition ne serait pas possible.

Au-delà de la sécurité routière, l'Opération Nez rouge permet aussi de soutenir la jeunesse et le sport amateur, en redonnant directement aux communautés.

Embarquons dans le mouvement : devenez bénévole ou utilisez le service. Ensemble, rendons nos routes plus sûres et nos fêtes encore plus joyeuses!

Valérie Lavoie

Présidente et Cheffe de l'exploitation de Desjardins
Groupe d'assurances générales, Mouvement Desjardins



Mot de M. Harry Kasparian -

Président d'honneur

Chères bénévoles, chers bénévoles,

Quel plaisir d'être de nouveau le président d'honneur de la campagne d'Opération Nez rouge Montréal! Après le succès retentissant de l'an dernier, c'est avec un enthousiasme renouvelé que HGrégoire entame une nouvelle année à la barre de la campagne. Nous avons hâte de vous retrouver sur les routes pendant la période des Fêtes.

Cette année, nous maintenons et renforçons notre engagement à vos côtés.

J'aimerais d'ailleurs profiter de l'occasion pour réitérer mes plus sincères remerciements à tous les bénévoles qui se dévouent chaque année. C'est grâce à votre engagement sur le terrain que Nez rouge peut accomplir sa mission cruciale. Nous sommes certains que vous serez encore de la partie cette année!

En terminant, il demeure plus que jamais crucial de rester sensible et vigilant face aux dangers de l'alcool au volant. Miser sur la sécurité n'est pas qu'un choix, c'est un devoir envers nos communautés.

Nous continuerons notre campagne de sensibilisation sur nos réseaux sociaux et aussi en personne. Nous vous invitons à vous joindre à la conversation et à partager nos messages pour faire de la sécurité une priorité de tous les instants!

Au plaisir de vous retrouver pour une campagne sécuritaire et mémorable pendant la période des Fêtes!

Harry Kasparian

Vice-président Marketing de HGrégoire
Président d'honneur de l'Opération Nez rouge
de la région de Montréal



Opération Nez rouge Montréal : une tradition

de solidarité et de sécurité!

La dernière campagne de l'Opération Nez rouge Montréal, en 2024, s'est soldée par un très beau bilan. Grâce à la mobilisation de 700 bénévoles totalisant plus de 1480 présences, ce sont plus de 1000 raccapagnements qui ont été réalisés. Une fois de plus, leur générosité et leur engagement ont fait toute la différence!

Dès le 28 novembre, les bénévoles seront de retour dans les rues de la métropole, arborant fièrement le fameux dossard rouge, pour offrir à la population un service de raccapagnement à la fois chaleureux, sécuritaire... et toujours gratuit.

Depuis 1984, l'Opération Nez rouge met à la disposition de la communauté ce service confidentiel durant la période des Fêtes. Ce qu'on sait moins, c'est que, dans chaque région, l'organisation et la coordination de l'Opération sont confiées à un organisme local sans but lucratif, dont la mission est de soutenir la jeunesse et le sport amateur.

LA F  **NDATION**
du cégep du Vieux Montréal

À Montréal, c'est en 1998 que **La Fondation du cégep du Vieux Montréal** s'est jointe à cette belle aventure. Plus de 25 ans plus tard, nous sommes toujours aussi fiers de faire partie des 100 communautés canadiennes qui assurent le bon fonctionnement de l'Opération Nez rouge.

Au-delà d'une vaste campagne de sécurité routière, Nez rouge est aussi une importante campagne de financement : grâce à elle, plus de 1,2 million de dollars ont été amassés pour La Fondation au fil des ans, contribuant ainsi à enrichir la vie éducative et le milieu d'études des étudiants du collège.

Chaque année, nous voyons naître une véritable famille tissée de camaraderie, de plaisir, d'entraide et d'engagement. Anciens et nouveaux bénévoles y trouvent leur place, et malgré les changements de lieux, de visages ou encore d'outils technologiques, ces valeurs continuent d'animer la grande famille Nez rouge.

À bientôt pour une nouvelle campagne sous le signe du cœur et de la solidarité!



L'appel au service,

rien de plus simple!

Un retour sécuritaire, ça ne s'improvise pas, ça se planifie!

Lors de vos soirées festives où l'alcool est de la partie, pensez à vos options : appeler un ami, prendre un taxi, utiliser le transport en commun... ou tout simplement rester sur place.

Du **28 novembre au 31 décembre 2025**, comptez aussi sur l'Opération Nez rouge de Montréal pour rentrer à la maison avec votre

propre voiture. Une équipe de bénévoles sympathiques sera là pour vous raccompagner en toute sécurité et avec le sourire.

Deux façons simples de joindre notre service :

- Par téléphone : 514 256-2510
- Par l'application mobile de l'Opération Nez rouge

Placez votre demande de raccompagnement avant de commander votre dernier verre! Vous limiterez ainsi votre temps d'attente.

Dates et heures de fonctionnement de l'Opération Nez rouge de Montréal

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
28 novembre au 31 décembre 2025				27 nov fermé	28 nov 20 h - 3 h	29 nov 20 h - 3 h
30 nov fermé	1 ^{er} déc fermé	2 déc fermé	3 déc fermé	4 déc 20 h - 3 h	5 déc 20 h - 3 h	6 déc 20 h - 3 h
7 déc fermé	8 déc fermé	9 déc fermé	10 déc fermé	11 déc 20 h - 3 h	12 déc 20 h - 3 h	13 déc 20 h - 3 h
14 déc fermé	15 déc fermé	16 déc fermé	17 déc fermé	18 déc 20 h - 3 h	19 déc 20 h - 3 h	20 déc 20 h - 3 h
21 déc fermé	22 déc fermé	23 déc 20 h - 3 h	24 déc 20 h - 3 h	25 déc 20 h - 3 h	26 déc 20 h - 3 h	27 déc 20 h - 3 h
28 déc fermé	29 déc fermé	30 déc 20 h - 3 h	31 déc 20 h - 3 h			



**Opération
Nez rouge**
Montréal

**Concours
d'inscriptions hâtives**



**Inscrivez-vous comme bénévole
entre le 4 et le 27 novembre 2025**

et courez la chance de gagner une des

**20 cartes-cadeaux McDonald's
d'une valeur de 100 \$ chacune**

**Inscrivez-vous comme
bénévole!**

www.operationnezrouge.com



Deux façons simples pour compléter votre inscription bénévole :

Sur le site Internet de l'Opération Nez rouge :

- Rendez-vous au www.operationnezrouge.com et cliquez sur « Devenir bénévole » et sur « S'inscrire comme bénévole »;
- Choisissez votre région;
- Entrez votre courriel.
- Vous recevrez un courriel « Action requise | Votre formulaire d'inscription pour l'Opération Nez rouge » qui comprend un lien sécurisé afin que vous puissiez remplir votre formulaire d'inscription annuel.

Une fois le processus complété, vous recevrez un nouveau courriel « Action requise | Votre formulaire d'inscription est prêt! ». **Il est important de signer votre formulaire via le lien sécurisé**, sinon votre inscription ne sera pas complétée!



Par l'application mobile de l'Opération Nez rouge :

L'application de l'**Opération Nez rouge** est disponible sur l'App Store pour les appareils iOS et sur Google Play pour les appareils Android. Il est nécessaire d'installer les mises à jour afin de bénéficier des améliorations et des nouvelles fonctionnalités les plus récentes.

Pour tout problème communiquez avec nous par courriel à l'adresse suivante : montreal@operationnezrouge.com

Vous n'avez pas accès à Internet ou ne possédez pas d'adresse courriel? Communiquez avec nous au **514 256-2510**

Un type de bénévolat selon

vos envies et vos goûts!

À l'Opération Nez rouge, nous veillons à satisfaire les préférences de chacun et chacune. C'est pourquoi nous vous proposons **diverses possibilités** pour vous impliquer en tant que bénévole.

Les bénévoles à l'interne

Ils sont indispensables pour assurer le bon fonctionnement de la centrale d'opérations. Leur implication garantit le succès de la campagne. Pour tous ceux et celles qui souhaitent tenter l'expérience, voici les différents secteurs dans lesquels vous pouvez vous impliquer :

Accueil

Diriger les bénévoles et les renseigner sur le fonctionnement de l'Opération Nez rouge. Prendre les présences des bénévoles.

- Doit être apte à travailler sur un ordinateur.

Alimentation

Préparer la nourriture pour les bénévoles, les servir avec politesse et respecter les règles d'hygiène et sanitaires.



Création et/ou dissolution des équipes

Inscrire les équipes lorsqu'elles sont complètes et les dissoudre à la fin de la soirée. Remettre et récupérer le matériel nécessaire au bon fonctionnement d'un accompagnement. Rembourser l'essence aux escortes motorisées en fin de soirée.

- Doit être apte à travailler sur un ordinateur.



Mascotte et équipe promotionnelle

Accompagner la mascotte dans les fêtes de bureau, les bars et les restaurants. Faire la promotion du service et inciter les gens à la prudence. Vendre des articles promotionnels.

Répartition

Répartir toutes les demandes de transport entre les différentes équipes sur la route.

- Doit bien connaître la région de Montréal et les environs.
- Doit être organisé(e), patient(e), poli(e) et capable de travailler sur un ordinateur.



Séance d'information

Animer une séance d'information pour les bénévoles routiers.

Téléphonie de jour

Répondre aux diverses questions du public.



Téléphonie de soir

Répondre aux appels des clients et saisir leurs informations sur ordinateur.

- Doit être organisé(e), patient(e), poli(e) et capable de travailler sur un ordinateur.

Les bénévoles routiers

Souhaitez-vous faire une bonne action, le temps d'une soirée, au nom de la sécurité routière? C'est simple, il suffit d'enfiler le dossard rouge! Vous serez alors prêt à sillonner les routes pour assurer le retour sécuritaire de plusieurs fêtards.



Le service de l'Opération Nez rouge est assuré par des équipes de trois bénévoles dont deux qui prennent place dans la voiture du client. L'escorte motorisée, le chauffeur et le partenaire sont les trois membres qui composent l'équipe.



Escorte motorisée – 18 ans +

Personne qui utilise son propre véhicule pour reconduire le chauffeur et le partenaire à l'endroit où attend le client. Une fois le client rendu à destination, l'escorte reprend ses deux coéquipiers et retourne à la centrale ou la contacte afin d'obtenir les coordonnées d'une autre demande de transport.

Chauffeur – 21 ans +

Personne qui conduit la voiture du client.

Partenaire – 18 ans +

Personne qui accompagne le chauffeur et le client dans la voiture de ce dernier. Le partenaire prend place à l'avant du véhicule et voit à ce que tout se déroule dans l'ordre et le plaisir. Le partenaire agit également à titre de secrétaire de l'équipe : il remplit le reçu du client et lui remet l'enveloppe de l'Opération Nez rouge.

Trois façons d'associer votre entreprise à

l'Opération Nez rouge!



N'attendez plus : formez un groupe d'au moins 12 personnes et venez tenter l'expérience Nez rouge entre le 28 novembre et le 31 décembre 2025. Notre équipe vous accueillera avec soin à la centrale située au cégep du Vieux Montréal et s'assurera que votre soirée en sera une d'exception!

3. Une soirée désignée : partenaire le temps d'une nuit!

Pour 500 \$ ou plus*, une soirée de l'Opération Nez rouge de Montréal portera le nom de votre entreprise. Il s'agit d'une avenue intéressante pour s'assurer d'une visibilité auprès des clients, des bénévoles et du grand public.

Les éléments de visibilité sont :

- La mention du nom de votre entreprise dans le message d'accueil du service de l'Opération Nez rouge de Montréal;
- La mention des soirées désignées dans une chronique de l'Opération Nez rouge dans le *Journal de Montréal*;
- La mention de la soirée désignée sur la page Facebook de l'Opération Nez rouge de Montréal.

Pour en savoir davantage : www.operationnezrougemontreal.com - section Soirée désignée

* Le prix varie selon la soirée choisie.

Pour plus d'information : 514 982-3437, poste 2425

1. Devenez partenaire et contribuez à cette vaste action citoyenne!

En devenant partenaire :

- Vous posez un geste social de grande importance en contribuant à rendre nos routes plus sécuritaires;
- Vous soutenez une campagne de financement pour la jeunesse et le sport amateur;
- Vous permettez d'assurer l'organisation et la réalisation de l'Opération Nez rouge de Montréal.

2. Agissez concrètement avec vos collègues : joignez l'Opération Nez rouge

Partagez une expérience significative avec vos collègues en vous joignant à l'Opération Nez rouge. Contribuez à la sécurité routière tout en créant des souvenirs mémorables, en renforçant la cohésion d'équipe. Vos bonnes actions vous entraîneront dans des périodes truffées d'anecdotes à raconter au cours des jours suivants.

Nos commanditaires

toujours à nos côtés



Opération Nez rouge

Montréal

Société de l'assurance
automobile

Québec 

 Desjardins

Partenaire majeur :



Partenaire associé :

BUSAC
IMMOBILIER

Partenaires collaborateurs :



SYNDICAT QUÉBÉCOIS DE LA
CONSTRUCTION

L'Association des
brasseurs du Québec

Labatt

Partenaires médias :







Un immense merci à nos précieux commanditaires de la campagne 2025!



**Opération
Nez rouge**
Montréal

Au cœur de l'action :

la Centrale **H** GREGOIRE



Place Dupuis :

800, boulevard De Maisonneuve Est

Métro Berri-UQAM

Stationnement offert gratuitement
aux bénévoles les soirs d'opération

Épicentre de l'engagement de milliers de bénévoles, la Centrale **H GREGOIRE** de l'Opération Nez rouge de Montréal est située à la Place Dupuis : 800, boulevard De Maisonneuve Est. À deux pas du centre-ville et facile d'accès pour les bénévoles (directement relié à la station de métro Berri-UQAM), c'est à cet endroit que nous vous donnons rendez-vous dès le 28 novembre à 20 h pour venir enfiler le dossard rouge et sillonner les rues de la métropole.

**On vous y attend
en grand nombre!**

Pour suivre l'Opération Nez rouge

Nous vous invitons à nous suivre sur Facebook pour obtenir des informations sur nos activités et lire des actualités pertinentes.



→ Opération Nez rouge ou
Opération Nez rouge Montréal



→ www.x.com/onezrouge



→ [ONEzrouge](https://www.instagram.com/ONEzrouge)



→ www.youtube.com/operationnezrouge



→ Opération Nez rouge

Du matériel gratuit et un invité surprise

pour animer votre soirée!

Affiches et matériel promotionnel gratuits

Vous avez mis des heures à organiser et à préparer ce party de bureau? Assurez-vous qu'il se termine de la bonne façon en incitant vos invités à appeler un taxi, un parent, un ami ou Opération Nez rouge.

Par un simple courriel ou appel, nous vous offrons la possibilité de vous procurer tout à fait gratuitement affiches, affichettes et cartes publicitaires, chacune faisant la promotion du numéro de téléphone à composer pour joindre l'équipe d'Opération Nez rouge de Montréal. Une manière simple et gratuite de participer, à votre manière, à l'amélioration du bilan routier québécois!

- Affiche / format 18 X 24 po
- Affichette / format 11 X 17 po
- Carte publicitaire / format carte d'affaires

Une visite surprise pour votre soirée!

Pour mettre un peu de folie dans votre soirée, l'Opération Nez rouge de Montréal vous propose d'avoir la visite d'un invité bien particulier : il s'agit bien entendu de notre mascotte Nez Rouge, qui mettra de l'ambiance dans votre party, mais qui incitera aussi les gens à utiliser notre service de raccompagnement pour terminer la soirée en toute sécurité!



Pour réserver la visite de la mascotte ou pour passer une commande de matériel promotionnel, rien de plus simple!

- Complétez le formulaire de réservation sur le site www.operationnezrougemontreal.com
- Les demandes seront priorisées selon la date de réception du formulaire.

À noter que le nombre de visites effectuées par soirée est limité.

Voici 8 bonnes raisons de participer à Nez rouge :

1. Parce que lorsque j'en ai besoin, le service Nez rouge est là pour moi!
2. Parce que vous portez fièrement le titre de « sauveur de soirées »!
3. Parce que vous découvrez de nouveaux quartiers de votre ville!
4. Parce que c'est la meilleure façon de passer du temps avec des ami(e)s tout en rendant service!
5. Parce que l'esprit festif et la camaraderie de l'Opération Nez rouge sont contagieux!
6. Parce que c'est une bonne manière de responsabiliser les gens!
7. Parce qu'il s'agit d'un bon moyen pour faire de nouvelles rencontres!
8. Parce que c'est une tradition solidaire qui rassemble la communauté depuis plus de 40 ans déjà!



Opération Nez rouge Montréal

L'aspect légal : qui a le droit de faire

quoi, où et quand?

Personne n'a le droit de boire de l'alcool dans un lieu public. Point final.

Toutefois, les personnes de 18 ans et plus peuvent consommer de l'alcool dans un lieu public où un permis délivré par la Régie des alcools, des courses et des jeux est affiché à la vue du public, soit :

- Bars;
- Restaurants;
- Événements publics qui ont obtenu le permis approprié;
- Fête privée dans un local loué, pour autant que les organisateurs aient obtenu et affiché soit un permis de réunion (pour les partys où les gens apportent leur propre alcool), soit un permis de vente (pour les partys où les organisateurs prévoient vendre de l'alcool).

Pour ce qui est de la consommation des personnes de moins de 18 ans dans les résidences privées, la loi s'en remet à l'autorité parentale. **La présence d'au moins un parent responsable est donc obligatoire lorsque des personnes de moins de 18 ans consomment de l'alcool dans une résidence privée.**

Pour conduire, il faut avoir les idées claires, et la loi s'est dotée d'un très long bras sur la notion de « facultés affaiblies ». En voici les grandes lignes :

- Un conducteur échouant un test cognitif, sans égard à son alcoolémie ou la présence d'autres substances, commet **une infraction criminelle**. Échouer un test cognitif peut être causé par différents facteurs d'affaiblissement des facultés :
 - Avoir consommé de l'alcool (les facultés peuvent être affaiblies bien avant d'avoir atteint le taux de 0,08);
 - Avoir consommé du cannabis (ce qui est interdit avant l'âge de 21 ans);

- Avoir consommé une drogue illégale;
- Avoir pris un médicament légal ayant un impact sur nos facultés (un banal décongestionnant peut rendre somnolent);
- Être fatigué et/ou somnolent;
- Être en état de lendemain de veille;
- Entre autres!

- Une personne **se trouvant en situation de garde et de contrôle d'un véhicule motorisé avec une présence détectable de THC dans le sang commet une infraction criminelle**. Pour le cannabis, c'est la règle de la « tolérance zéro » pour tous.
- Être âgé de **22 ans et plus et se trouver en situation de garde et de contrôle d'un véhicule motorisé avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08**, soit 80 milligrammes d'éthanol par 100 millilitres de sang, commet une **infraction criminelle**. Ceci inclut, entre autres comportements :

- Être arrêté sur l'accotement en train de dormir avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08;
- Être en train de déneiger son auto, même éteinte, avec la clef sur sa personne, avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08.

Conduite automobile : ce que dit la loi

- Être en train de placer quelque chose dans le coffre ou l'habitacle d'un véhicule, même éteint, avec la clef sur sa personne, avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,08...

Ce dernier point est très méconnu de la population en général. Voilà d'ailleurs pourquoi les publicités de conscientisation montrent des gens en train de remettre leurs clefs **avant** de boire de l'alcool : ils ne sont plus responsables d'un véhicule, donc ils n'ont plus de risque d'être en état d'infraction, même tout à fait involontairement.

Organiser un party

sans déraper!

Trucs et conseils

Avant tout, la réussite d'une fête se résume beaucoup à la préparation qu'on y consacre. Chacun doit y trouver son plaisir pour que recevoir à la maison ne devienne pas une corvée en soi. Nous avons tous des souvenirs d'une fête qui a mal tourné à cause d'un invité un peu trop sur le party! Voici donc quelques conseils qui vous guideront pour faire de votre réception un succès.

1. Évidemment, en tant qu'organisateur, ne buvez pas trop vous-même! En ayant toutes vos capacités, vous serez en position de réagir convenablement à tout petit accrochage.
2. Une bonne idée serait de mettre de l'eau, des jus et de l'eau pétillante à proximité des gens pour étancher la soif. Cela permet de ne pas boire d'un trait sa consommation d'alcool et de se réhydrater par la même occasion.
3. Vous ou une autre personne désignée a la possibilité de s'occuper du service. De cette manière, il n'y a pas de « consommation double » ou trop d'abondance.
4. Il est agréable d'avoir des petites choses à manger lors d'une soirée entre amis. Évitez les bonbons, les croustilles et les noix variées. Ces aliments donnent soif, donc vos invités seront portés à boire plus souvent. Optez plutôt pour des crudités, des trempettes, des fromages et des fruits. Plusieurs idées de recettes sont disponibles sur le site Internet www.recettes.qc.ca si vous voulez rendre attrayants les fruits et légumes.
5. Lorsqu'il commence à se faire tard et que la fin de la fête est prévue, arrêtez de servir de l'alcool une heure avant pour que chacun fasse état de sa situation. P.-S. : En aucun cas, cela ne devrait se traduire par « chacun peut prendre sa

voiture ». C'est seulement une manière d'évaluer l'état de chacun et de prévoir le retour à la maison sécuritairement.

6. Les amis sont des gens sur qui vous pouvez compter en tout temps. Pour que tous y trouvent leur compte, alternez chacun votre tour pour être la personne désignée à raccompagner les compagnons. Bien sûr, il y a toujours l'option de prendre le taxi, de coucher sur place avec votre accord ou de faire appel à l'Opération Nez rouge durant le temps des Fêtes. L'Opération Nez rouge est un service de raccompagnement gratuit sans jugement sur les comportements des gens. Souvenez-vous qu'il n'est pas sécuritaire pour vous de prendre la route avec un verre de trop, et surtout que vous mettez en danger toutes les voitures et les personnes que vous croisez sur votre chemin de retour!

Bref, la personne qui reçoit à la maison est responsable de chacun de ses invités; c'est pourquoi suivre ces petits conseils lui permettent d'organiser une soirée sécuritaire et réussie! Bon party!

Petit truc

Mettez un ordinateur à la disposition des invités afin qu'ils puissent calculer leur taux d'alcoolémie dans le sang. Saviez-vous qu'Éduc'alcool offre ce service en ligne? Il n'a aucune valeur légale, mais est utile pour évaluer sa capacité de conduire puisqu'il tient compte de différents critères (poids, sexe, nombre et nature des consommations, etc.)

Rendez-vous sur le site educalcool.qc.ca et cliquez sur le bouton *Calcoolateur*.

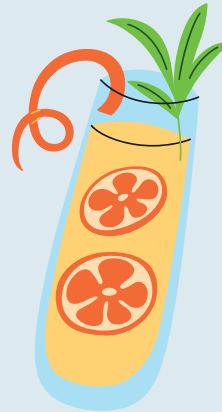
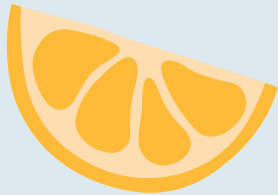


Opération Nez rouge

Montréal

Éduc  alcool

La modération a bien meilleur goût.



Voici nos recettes





de mocktails (cocktails sans alcool)



Spritz d'hiver

Création de Monsieur Cocktail

Ingrédients :

-  45 ml d'apéritif italien sans alcool
-  45 ml d'eau pétillante canneberge et mangue
-  45 ml d'eau de source gazéifiée au citron
-  Rondelle d'agrumes (pour décorer)



Instructions :

Dans un verre rempli de glace, ajouter tous les ingrédients (sauf le pétillant) et mélanger à la cuillère jusqu'à ce que vos doigts deviennent très froids. Compléter avec les eaux pétillantes. Décorer d'une rondelle d'agrumes.



Virgin-tonic

Ingrédients :

-  45 ml d'infusion maison de genièvre, cassis, cardamome, clou de girofle et sauge
-  Eau tonique Littoral à l'hibiscus

Instructions :

Dans une casserole, infuser dans un demi-litre d'eau, 10 baies de genièvre, 3 feuilles de sauge, 3 clous de girofle, 3 gousses de cardamome et 3 baies de cassis, pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

Dans un verre, mélanger l'infusion, la glace et allonger avec l'eau tonique. Mélanger à la cuillère puis garnir d'une tranche de citron et d'une feuille de sauge.



Thé latté

Ingrédients :

- 60 ml de thé noir Earl Grey
- 120 ml de thé vert infusé aux épices
- Espuma de lait de coco, crème 35 % et thé vert

Instructions :

Infuser le thé Earl Grey 90 secondes, à 90 degrés Celsius.

Infuser le thé vert 60 secondes à 85 degrés Celsius. Ajouter 4 tranches de gingembre et 1 anis étoilé.

Dans un siphon, mélanger 3,5 oz de lait de coco avec 6 oz de crème 35 % et 2 poches de thé vert. Fermer le siphon et insérer la bonbonne de CO₂. Agiter vigoureusement pendant 1 minute.

Dans une tasse, verser les deux thés, puis ajouter l'espuma. Décorer de feuilles de thé.



Le Nez Rouge

Ingrédients :

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| Jus de canneberge | Sirup de grenadine |
| Romarin | Jus d'ananas |
| Canneberges surgelées | Jus d'orange |
| Zeste de citron | Soda |
| | Orange |

Instructions :

Dans une tasse, faire infuser le romarin dans le jus de canneberge pendant au moins 5 minutes. Pendant ce temps, mettre votre verre de type *highball* au congélateur pour le givrer.

Dans votre verre givré, mettre les canneberges surgelées et le zeste de citron. Ajouter le trait de sirup de grenadine, puis le jus d'ananas et le jus d'orange. Filtrer le jus de canneberge (pour retirer le romarin) et l'ajouter dans le verre. Remplir le reste du verre de soda. Ajouter des tranches d'orange et décorer à votre guise.



**Opération
Nez rouge**
Montréal

Les mythes liés à l'alcool

Je ne bois pas beaucoup d'alcool, je préfère fumer un joint, donc je ne suis jamais à 0,08 %

Il existe une réelle synergie renforçatrice entre ces deux produits. Les effets déprimeurs de l'alcool et du cannabis se multiplient lorsqu'ils sont combinés. Boire de l'alcool avant de fumer du cannabis augmenterait le taux de THC dans le sang. Mais peu importe l'ordre dans lequel on consomme l'alcool et le cannabis, le jugement, le temps de réaction et la coordination sont particulièrement affectés; la conduite automobile est absolument contre-indiquée lorsqu'on mélange les deux produits.

Je suis correct(e) pour conduire, je le saurais si j'avais trop bu.

L'alcoolémie altère (entre autres) le jugement, les capacités mentales et l'appréciation du risque. Lorsque vous avez bu plus que la limite permise, vous n'êtes plus à même de juger de votre capacité à conduire.

La limite est de 0,08 % d'alcool dans le sang. En dessous de ça, il n'y a pas de danger ni de conséquences.

Le métabolisme de chaque personne est différent et les facultés peuvent être affectées bien en dessous de 0,08 % qui est une limite légale et non pas une cible ou un objectif. Chaque individu doit comprendre sa réaction à l'alcool et ne pas se fier à un chiffre.

Un café noir, ça dégrise.

Un café noir ne fait que masquer les effets de l'alcool. La caféine stimule et donne l'impression d'être plus alerte et éveillé en plus d'augmenter la déshydratation.

J'ai dansé, j'ai donc transpiré tout l'alcool que j'ai pris.

Il n'y a que le temps qui dégrise. Moins de 10 % de l'alcool consommé peut être éliminé par d'autres moyens que le foie, comme l'urine, la respiration et la transpiration. Peu importe la boisson que vous buvez, peu importe la vitesse à laquelle vous buvez, peu importe comment vous buvez ou à quelle heure, le foie métabolise systématiquement entre 15 et 17 milligrammes d'alcool à l'heure.

Il fait froid, un p'tit coup, ça réchauffe!

L'alcool a l'effet contraire : il dilate les vaisseaux sanguins, d'où la sensation de chaleur. Mais cette dilatation permet également à la chaleur de s'échapper rapidement, ce qui provoque une baisse de la température corporelle.

Prendre une brosse, ça ne fait pas de tort, si c'est seulement occasionnel.

Boire de manière excessive, ne serait-ce qu'une fois de temps à autre, cause de sérieux dégâts au corps humain, même si l'on ne s'en aperçoit pas.

Vrai

ou faux?



La fatigue, la drogue, les médicaments et notre niveau de tolérance à l'alcool sont des facteurs qui peuvent rendre la conduite automobile criminelle sans pour autant dépasser la limite d'alcool permise.

✓ **VRAI**

Il est possible d'être accusé de conduite avec les facultés affaiblies avec un taux d'alcool dans le sang inférieur à 0,08 % si le policier démontre, par différents tests de motricité, que vos facultés sont affaiblies.

De la même façon, la fatigue, les médicaments ou la drogue sont d'autres facteurs qui peuvent rendre la conduite automobile criminelle.

Vous êtes obligés, si un policier vous le demande, de subir un alcootest.

✓ **VRAI**

Le refus de subir un alcootest constitue une infraction au *Code criminel*.

Refuser de souffler dans un alcootest reste toujours mieux que d'obtenir un résultat positif.

✗ **FAUX**

Refuser de souffler dans un alcootest alors que nous y sommes soumis représente une infraction criminelle qui entraîne les mêmes conséquences (et même parfois plus graves) qu'un échec à l'alcootest.

Je peux me fier au résultat de l'alcootest que je retrouve dans un bar.

✗ **FAUX**

L'entretien des alcootests étant souvent négligé dans ces établissements, les résultats ne peuvent être fiables à 100 %. Quand on boit, on ne conduit pas!

Même si je n'ai bu qu'un verre de vin, je peux quand même être accusé de ne pas être en capacité de contrôler mon véhicule.

✓ **VRAI**

Selon votre poids, votre état de fatigue, si vous suivez un traitement médical ou d'autres facteurs, parfois un seul verre peut suffire à diminuer vos réflexes.

Parfois, les circonstances m'obligent à conduire avec les facultés affaiblies.

✗ **FAUX**

Il y a toujours une autre solution à la conduite avec les facultés affaiblies : chauffeur désigné, parent, ami, taxi, transport en commun, Opération Nez rouge.



Opération Nez rouge

Montréal

Testez

VOS CONNAISSANCES

1. En quelle année Montréal a-t-elle joint la mission de l'Opération Nez rouge?
 - a) 1984
 - b) 1987
 - c) 1989
 - d) 1994
2. Dans quelle ville l'Opération Nez rouge a-t-elle été créée?
 - a) Nicolet
 - b) Montréal
 - c) Sherbrooke
 - d) Québec
3. Quelle province du Canada est la première à s'être jointe à la mission?
 - a) Alberta
 - b) Nouvelle-Écosse
 - c) Nouveau-Brunswick
 - d) Colombie-Britannique
4. En quelle année Opération Nez rouge a-t-elle lancé la nouvelle application mobile?
 - a) 2010
 - b) 2012
 - c) 2013
 - d) 2014
5. Quelles villes étaient en action en 1985 pour la deuxième année de l'Opération Nez rouge?
 - a) Québec, Saguenay et Rimouski
 - b) Québec, Sherbrooke et Ottawa
 - c) Québec, Lévis et Saguenay
 - d) Québec, Lévis et Sherbrooke
6. Qui a tenu le rôle du premier porte-parole de l'Opération Nez rouge?
 - a) Julien Poulin
 - b) Pierre Verville
 - c) Mario Jean
 - d) Dany Turcotte
7. Dans quelle tranche d'âge retrouve-t-on le plus grand nombre de bénévoles s'étant impliqués en 2023 à Montréal?
 - a) 18-25 ans
 - b) 26-35 ans
 - c) 36-45 ans
 - d) 46 ans et plus
8. Quelle organisation est à l'origine de la création de l'Opération Nez rouge?
 - a) La Société de l'assurance automobile du Québec
 - b) Le Club de natation Rouge et Or de l'Université Laval
 - c) Le ministère des Transports
 - d) L'Association des étudiants en *Techniques policières* de Nicolet
9. Lors de la campagne 2024 d'Opération Nez rouge de Montréal, quel est le montant total en dons qui a été amassé?
 - a) 27 715 \$
 - b) 31 369 \$
 - c) 22 034 \$
 - d) 42 051 \$
10. À quoi fait référence le nom Opération Nez rouge?
 - a) Au petit renne au nez rouge du père Noël
 - b) À un exercice militaire que tenaient les Forces armées canadiennes durant le mois de février
 - c) Au nez rouge des clients en état d'ébriété
 - d) Toutes les réponses sont bonnes

Réponses : 1. c) 2. d) 3. b) 4. c) 5. a) 6. d) 7. c) 8. b) 9. a) 10. d)

Notre revue annuelle en version numérique!

Consultez-la dès maintenant au

RevueNezRouge.ca



VERSION
IMPRIMÉE

VERSION
NUMÉRIQUE