



Guide pour un événement rassembleur, responsable et réussi

Table des matières

1. Préparer le cadre p. 5

Permis, assurances et responsabilités p. 5

Le choix du lieu p. 6

2. Dès l'invitation p. 7

Donner le ton avant l'événement p. 7

Prévoir le retour sécuritaire p. 7

3. Réduire les risques p. 8

Les associations à éviter p. 9

Attention aux quantités servies p. 9

4. Des outils pratiques p. 10

Les personnes-ressources p. 11

Si une personne semble en difficulté p. 11

5. À la fin de l'événement p. 10

6. Faire le bilan p. 14

Penser au message de remerciement p. 14

Réimaginer les prochains rassemblements p. 14

Canevas de bilan post-événement p. 15

Aide-mémoire p. 16

Références p. 19

À propos d'Éduc'alcool p. 20

La place de l'alcool dans les rassemblements évolue.

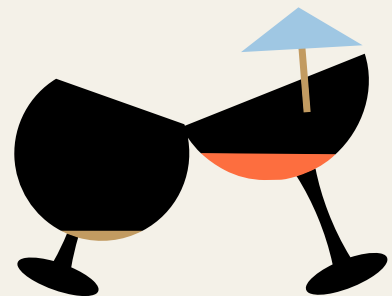
Au Québec, les ventes de consommation tendent à diminuer, tandis que les options sans alcool ou faibles en alcool gagnent en visibilité. L'alcool demeure présent dans de nombreux contextes sociaux, mais son acceptabilité n'est plus tenue pour acquise: plusieurs choisissent de boire moins, ne pas boire du tout ou faire des choix selon leur santé, leurs valeurs, leur culture, leur âge, leur situation personnelle ou leur retour à prévoir.

Offrir de vrais choix, bien présentés et accessibles, n'est donc pas un simple détail logistique: c'est un engagement qui contribue à créer un événement plus inclusif, plus sécuritaire et plus responsable. Il ne s'agit pas de supprimer l'alcool du menu, mais de créer des conditions où chaque choix paraît également légitime, sans pression à boire ni justification à donner.

Comment concevoir et faire vivre des rassemblements où de véritables choix de boissons sans alcool ou à faible teneur en alcool existent?

L'objectif de ce guide est d'offrir des repères et des solutions pratiques pour réduire les risques liés à l'alcool, soutenir les choix éclairés, individuels et collectifs, et faire en sorte que toute personne puisse participer pleinement à l'événement, peu importe ce qu'elle choisit de boire.

Offrir des boissons avec alcool, faibles en alcool et sans alcool avec le même soin est une démarche inclusive et responsable. Elle vise à réduire les automatismes et les risques liés à l'alcool et de faire en sorte que personne ne se sente à part parce qu'elle ou il boit moins, ne boit pas ou choisit autre chose.



Que signifie « faible teneur en alcool » ?

Selon l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA), ces désignations correspondent à des seuils distincts de teneur en alcool :

- **Sans alcool** : moins de 0,05 % d'alcool;
- **Désalcoolisé** : moins de 0,5 % d'alcool;
- **À faible teneur en alcool** : moins de 1,1 % d'alcool.

Des repères qui ont changé

Toute consommation d'alcool s'inscrit dans un continuum de risques. Les risques pour la santé augmentent avec la quantité consommée et toute réduction peut être bénéfique.

Assortiment de cocktails frais
avec et sans alcool
sur le comptoir.



1

Préparer le cadre

Permis, assurances et responsabilités

Avant de confirmer l'événement, vérifiez les permis requis, la couverture d'assurance, les règles internes et les responsabilités liées au service d'alcool, à la sécurité et au retour des personnes présentes.

Ressources :

RACJ <https://www.racj.gouv.qc.ca/alcool/vendre-ou-servir-des-boissons-alcooliques-lors-dune-activite-occasionnelle>

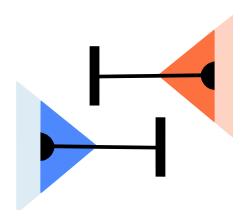
CNESST <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/identifier-corriger-risques/liste-informations-prevention/facultes-affaiblies-en-milieu-travail>



Formation Action Service

Pour le service, privilégiez une équipe formée ou sensibilisée au service responsable. La formation Action Service, offerte par l'ITHQ avec l'appui d'Éduc'alcool, veut outiller les personnes responsables du service pour reconnaître les signes d'intoxication, prévenir les situations à risque et intervenir avec tact.

Le choix du lieu



Réflexe
Alternalcool^{MC}

Lorsque c'est possible,
choisissez une formule ou un
établissement qui valorise
les boissons sans alcool
ou faibles en alcool.

- Privilégiez un lieu où il est facile d'offrir de l'eau, de la nourriture, des options sans alcool bien visibles, des zones de repos et un accès simple au transport collectif ou au accompagnement sécuritaire.
- Observez aussi la circulation naturelle: si le bar devient le principal point de rassemblement, l'alcool risque de structurer l'expérience de l'événement.
- Prévoyez un aménagement qui rend les divers choix de boissons visibles, attrayants et faciles d'accès. Les options sans alcool ou faibles en alcool devraient être présentées comme de vraies propositions festives, et non comme des solutions de rechange.
- Évitez les bars ouverts; privilégiez plutôt un service encadré, des portions mesurées et un nombre limité de coupons de consommation au besoin. Cette approche aide à normaliser les choix responsables sans rien enlever au caractère festif de l'événement.

2

Dès l'invitation

Donner le ton avant l'événement

Présentez clairement

l'offre de boissons sans alcool, faibles en alcool et avec alcool, en donnant à chaque option une place comparable dans le menu et les communications.

Utilisez le formulaire d'inscription

pour recueillir les préférences de boissons, lorsque cela aide à planifier les quantités, au même titre que les allergies ou restrictions alimentaires.

Annoncez

les options de retour sécuritaire.

Utilisez Alternalcool^{MC}

comme un choix positif, inclusif et festif.

Prévoir le retour sécuritaire

Rappelez les options disponibles :

une personne désignée pour conduire qui ne consomme aucun alcool, le covoiturage, ; les transports en commun, un taxi, une application de transport ou service de raccompagnement sécuritaire.

Utiliser le formulaire d'inscription pour recueillir les préférences

de boissons avec ou sans alcool, au même titre que les allergies ou restrictions alimentaires, lorsque c'est utile pour planifier les quantités. Attention de ne pas exiger de justification en rapport à ces préférences qui pourraient révéler des informations personnelles ou sensibles (grossesse, prise de médicaments, etc.)

3

Réduire les risques

Sur place, l'aménagement influence les comportements.

Le bar ne devrait pas être le seul point d'attraction ni donner l'impression que l'alcool est au centre de l'expérience. Faites-en plutôt un espace accueillant et inclusif, où l'eau, les boissons sans alcool et les options faibles en alcool sont aussi visibles, soignées et faciles à choisir que les boissons alcoolisées.

Servez de la nourriture dès l'arrivée, rendez l'eau visible et accessible, et évitez que le service d'alcool donne le rythme de l'événement.

Consommer de la nourriture avant et pendant la consommation peut réduire le pic d'alcoolémie : d'environ 25% avec un collation salée (210 kcal) et d'environ 68% avec un repas complet (635 kcal), comparativement à une consommation à jeun (Fisher et coll., 2020).



Si le service se fait au plateau, assurez-vous que les choix proposés aux convives sont comparables en qualité, en présentation et en variété, qu'ils contiennent ou non de l'alcool.

Rendez les **boissons sans alcool aussi attrayantes et accessibles** que les boissons alcoolisées.

Les associations à éviter



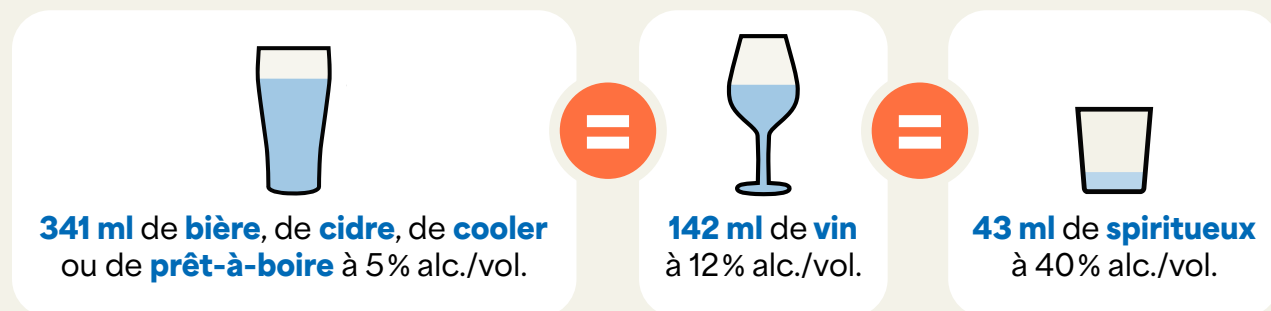
Certaines associations peuvent accroître les risques lorsqu'elles sont combinées à la consommation d'alcool, notamment les boissons énergisantes, le cannabis, d'autres substances, certains médicaments, les jeux de hasard, les activités physiques, la conduite ou les tâches exigeant de la vigilance.

Certaines boissons sans alcool qui reproduisent le goût, l'apparence ou les codes de présentation de l'alcool peuvent raviver l'envie de boire chez certaines personnes ayant un trouble lié à l'usage de l'alcool; pour une offre réellement inclusive, proposez donc aussi des boissons qui ne ressemblent pas à des boissons alcoolisées.

Si des personnes doivent conduire, superviser, manipuler de l'équipement ou reprendre le travail après l'événement, elles ne devraient pas consommer d'alcool.

Attention aux quantités servies

Un verre standard contient 13,45 g d'alcool pur. À titre indicatif, cela correspond à :



Quelle que soit la quantité servie, il est interdit de vendre, d'offrir ou de servir des boissons alcooliques à une personne mineure; en cas de doute, l'équipe responsable du service doit vérifier son âge à l'aide d'une pièce d'identité valide avant de lui remettre une consommation.

4

Des outils pratiques



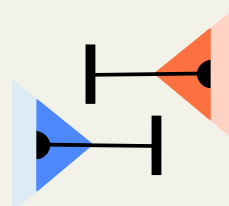
Verseur de verre standard

Pour calculer plus précisément les portions et mieux comparer les boissons selon leur format et leur pourcentage d'alcool.



Calcoolateur

Pour estimer l'évolution de l'alcoolémie à partir du type de boisson, de la quantité servie, du pourcentage d'alcool et du moment de consommation.



Alternalcool

Des recettes et inspirations pour offrir des boissons sans alcool ou faibles en alcool attrayantes, festives et bien intégrées à l'expérience.

Les établissements Alternalcool mettent en valeur des pratiques inclusives, variées et soignées autour de ces options.

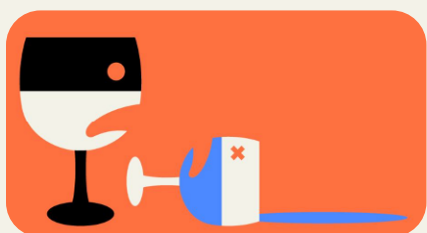
Astuce

Regroupez ces ressources dans un code QR affiché près de l'accueil, des toilettes, du vestiaire ou d'un point d'eau.

Ajoutez-les aussi aux invitations et au message de remerciement pour que les personnes participantes puissent les consulter avant, pendant et après l'événement.

Désigner les personnes-ressources

Désignez une ou des personnes formées, clairement identifiées et disponibles pendant toute la durée de l'événement pour agir rapidement en cas de situation liée à l'alcool, à la sécurité ou au bien-être d'une personne participante. Cette personne doit savoir à qui s'adresser, connaître les consignes d'intervention, pouvoir coordonner le retour sécuritaire au besoin et intervenir avec calme, discrétion et sans jugement.



Pour mieux préparer l'équipe à reconnaître une intoxication à l'alcool et à intervenir de façon appropriée, consultez l'affiche [Intoxication à l'alcool : est-ce que ça va?](#) de l'Agence de la santé publique du Canada, qui présente les signes à surveiller et les mesures à prendre.

Si une personne semble en difficulté

- **Prévenez la personne-ressource désignée** pour l'événement.
- **Intervenez rapidement**, discrètement et sans jugement.
- **Offrez de l'eau, de la nourriture, un endroit calme et un retour sécuritaire.** Consommer de la nourriture avant et pendant la consommation réduit le pic d'alcoolémie.
- **Cherchez à savoir** si elle a pris d'autres substances
- **Mettez la personne sur le côté**, en position latérale de sécurité.
- **Ne laissez pas seule** une personne très intoxiquée ou vulnérable.
- **Appelez le 911** en cas d'inconscience, de respiration lente ou irrégulière, de vomissements avec risque d'étouffement, de peau froide et moite ou d'absence de réaction.



À savoir

La protection du bon samaritain : porter secours sans craindre une poursuite

L'article 1471 du *Code civil du Québec* protège la personne qui porte secours à autrui de façon désintéressée : elle est généralement exonérée de responsabilité pour les préjudices pouvant résulter de son intervention. Cette protection

ne s'applique toutefois pas si le préjudice découle d'une faute intentionnelle ou d'une faute lourde. Il faut donc intervenir de bonne foi, avec prudence et dans les limites de ses compétences, tout en appelant rapidement les services d'urgence lorsque la situation l'exige.



5

À la fin de l'événement

- Pour accompagner les convives et les inciter à conclure en douceur, réduisez ou fermez le service d'alcool avant la fin de l'événement.
- Mettez alors de l'avant l'eau, la nourriture, les options sans alcool.
- Rappelez les options de retour : transport en commun, taxi, application, covoiturage ou raccompagnement.

28

C'est environ le nombre de minutes avant d'atteindre le pic d'alcoolémie dans un estomac vide.

Les recettes [Alternalcool](#) peuvent inspirer une offre festive de fin de soirée.



6

Faire le bilan

Après l'événement, intégrez le service et la gestion de l'alcool au bilan général.

Penser au message de remerciement

Dans le message de remerciement, profitez de l'occasion pour souligner les bons coups de l'événement : la qualité de l'accueil, la visibilité des options sans alcool ou faibles en alcool, l'accès à l'eau, la planification du retour sécuritaire ou toute autre mesure ayant facilité des choix responsables.

Ce message peut aussi servir à partager de nouveau les ressources utiles, comme les outils d'Éduc'alcool, les options de raccompagnement, les coordonnées d'aide au besoin ou un court sondage de rétroaction.

En terminant sur une note positive, vous renforcez les comportements souhaités et préparez naturellement la prochaine activité.

Réimaginer les prochains rassemblements

Le bilan est aussi l'occasion de se demander si le prochain rassemblement devrait tout simplement inclure un service d'alcool. Selon l'objectif de l'activité, d'autres formats peuvent favoriser tout autant les échanges, la reconnaissance ou la cohésion d'équipe : déjeuner, activité culturelle, atelier créatif, marche, sortie extérieure, activité sportive légère, événement familial ou rencontre de réflexion. Varier les formules permet de rejoindre un plus grand nombre de personnes, de réduire les automatismes liés à l'alcool et de créer des moments collectifs où la participation ne dépend pas de ce que l'on choisit de boire.



Canevas de bilan post-événement

Utilisez ce canevas dans les jours qui suivent l'événement pour documenter les constats, repérer les bons coups et ajuster la planification des prochaines activités. L'objectif est de mieux comprendre ce qui a facilité les choix responsables, l'inclusion et la sécurité.

Élément à documenter

Questions à se poser

Quantités prévues et consommées

- Les quantités prévues correspondaient-elles aux quantités réellement consommées, avec et sans alcool ?
- Les portions servies ont-elles été bien mesurées ?

Options les plus populaires

- Quelles boissons sans alcool ou faibles en alcool ont été les plus appréciées ?
- Étaient-elles assez visibles, accessibles et attrayantes ?

Retour sécuritaire

- Y a-t-il eu des demandes de taxi, de covoiturage, de transport en commun ou de raccompagnement ?
- Les options étaient-elles faciles à trouver et à utiliser ?

Situations à risque ou interventions

- Certaines situations ont-elles nécessité une intervention liée à l'alcool, à la sécurité ou au bien-être d'une personne participante ?
- Les consignes étaient-elles claires pour l'équipe ?

Améliorations à prévoir

- Qu'est-ce qui devrait être maintenu, modifié ou ajouté pour rendre la prochaine activité encore plus inclusive, sécuritaire et facile à vivre ?

Aide-mémoire

Une liste à cocher, à utiliser avant, pendant et après l'événement pour garder en tête les conditions qui facilitent des choix responsables, inclusifs et sécuritaires.

Étape

À vérifier

Bien avant l'événement

- Vérifier les permis, assurances, obligations réglementaires et règles internes applicables.
- Choisir un lieu qui facilite le bien-être et la sécurité: eau visible, nourriture disponible dès l'arrivée, zones de repos, transport en commun accessible et service bien encadré.
- Clarifier les responsabilités: autorisation de servir de l'alcool, supervision du service, sécurité, gestion des incidents et retour sécuritaire.
- Définir l'offre de boissons: options sans alcool, faibles en alcool et avec alcool, en veillant à ce que les options sans alcool soient festives, visibles et bien intégrées à l'expérience.
- Éviter les bars ouverts, les shooters alcoolisés et les mélanges qui rendent les quantités d'alcool difficiles à évaluer.
- Prévoir les quantités, les portions mesurées, le système de coupons au besoin et les limites de service.
- Choisir une équipe de service formée ou sensibilisée au service responsable; lorsque pertinent, proposer la formation [Action Service](#).
- Prévoir les ressources à partager: outils d'Éduc'alcool, ressources d'aide, options de retour et consignes en cas d'urgence.

Invitation et RSVP

- Annoncer clairement l'offre de boissons sans alcool, à faible teneur en alcool et avec alcool.
- Utiliser le formulaire d'inscription pour recueillir les préférences de boissons avec ou sans alcool, au même titre que les allergies ou restrictions alimentaires, lorsque c'est utile pour planifier les quantités. Attention de ne pas exiger de justification en rapport à ces préférences qui pourraient révéler des informations personnelles ou sensibles (grossesse, prise de médicaments, etc).
- Présenter les options de retour: personne désignée pour conduire qui ne consomme aucun alcool, covoiturage, transport en commun, taxi, application ou raccompagnement.
- Intégrer un message positif qui normalise le fait de boire moins, de ne pas boire ou de choisir une option sans alcool sans avoir à se justifier.
- Transmettre les outils d'Éduc'alcool pour aider les convives à anticiper leurs choix, à planifier leur retour et à participer pleinement à l'événement.

Étape

À vérifier

Dans les semaines qui précèdent l'événement

- Confirmer avec le lieu ou avec l'équipe de service les consignes sur les portions, l'interruption du service et les interventions en cas de surconsommation.
- Préparer les menus, affiches, codes QR et messages visibles sur place.
- Vérifier la disponibilité de l'eau, de la nourriture, des options sans alcool et faibles en alcool, des verres appropriés et des ingrédients.
- Confirmer les options de transport, de raccompagnement et les zones sécuritaires d'embarquement.
- Désigner une personne formée, clairement identifiée et disponible pendant toute la durée de l'événement pour agir en cas de problème lié à l'alcool, à la sécurité ou au bien-être; la formation Action Service peut être proposée lorsque pertinent.

Pendant l'événement

- Servir de la nourriture dès l'arrivée et la laisser accessible.
- Rendre l'eau disponible en continu, à plusieurs endroits visibles et accessibles.
- Mettre en valeur les options sans alcool et faibles en alcool dans le menu, la signalisation et le service.
- Aménager le bar comme un espace accueillant et inclusif, où les options sans alcool et faibles en alcool sont aussi visibles et soignées que les boissons alcoolisées.
- Mesurer les portions servies.
- Intervenir rapidement, discrètement et sans jugement si une personne semble en difficulté.
- Afficher les ressources et les options de retour de façon visible.

Étape

À vérifier

Fin de l'événement

- Réduire ou fermer le service d'alcool avant la fin de l'événement.
- Mettre à disposition et en valeur les boissons sans alcool, les options faibles en alcool, l'eau et la nourriture.
- Rappeler les options de retour sécuritaire.
- Ne pas laisser seule une personne très intoxiquée ou vulnérable.
- Appeler le 911 en cas de signes inquiétants : inconscience, respiration lente ou irrégulière, vomissements avec risque d'étouffement, peau froide et moite ou absence de réaction.

Après l'événement

- Faire un bilan : quantités prévues et consommées, options populaires, demandes de raccompagnement, incidents, interventions et améliorations.
- Souligner les bons coups organisationnels et logistiques.
- Envoyer un message de remerciement avec les ressources utiles et un court sondage.
- Ajuster la planification du prochain événement à partir des apprentissages.



Références

Les recommandations de ce guide s'appuient notamment sur les sources scientifiques, réglementaires et institutionnelles suivantes :

- 1 **Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.** [*Repères canadiens sur l'alcool et la santé : rapport final, 2023*](#). Synthèse des données sur le continuum de risques, les verres standards et les moyens de réduire les méfaits.
- 2 **Institut national de santé publique du Québec.** [*Effets sur la santé de l'alcool*](#), mise à jour en 2026. Information sur les effets à court et à long terme, les facteurs de risque et les interactions avec d'autres substances ou médicaments.
- 3 **Caballeria, E., Pons-Cabrera, M. T., Balcells-Oliveró, M., et coll.** « [*Doctor, Can I Drink an Alcohol-Free Beer? Low-Alcohol and Alcohol-Free Drinks in People with Heavy Drinking or Alcohol Use Disorders: Systematic Review of the Literature*](#) », *Nutrients*, vol. 14, no 19, article 3925, 2022.
- 4 **Régie des alcools, des courses et des jeux.** [*Vendre ou servir des boissons alcooliques lors d'une activité occasionnelle*](#). Information sur les permis de réunion et les conditions applicables au service d'alcool.
- 5 **Régie des alcools, des courses et des jeux.** [*Permis de réunion « pour vendre »*](#). Conditions d'exploitation, notamment l'interdiction de vendre ou d'offrir des boissons alcooliques aux personnes mineures ou de les laisser en consommer.
- 6 **Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.** [*Facultés affaiblies en milieu de travail*](#). Obligations et mesures de prévention lorsque l'alcool ou d'autres substances peuvent compromettre la sécurité.
- 7 **Agence de la santé publique du Canada.** [*Intoxication à l'alcool : Est-ce que ça va?*](#), affiche mise à jour en 2023. Signes d'intoxication à reconnaître et mesures d'urgence à prendre.
- 8 **Gouvernement du Québec.** [*Code civil du Québec, article 1471*](#). Exonération de responsabilité de la personne qui porte secours à autrui, sauf faute intentionnelle ou faute lourde.
- 9 **Fisher, J. M., Wolever, T. M. S., Campbell, J. E., Ezatagha, A., Noronha, J. C., et Jenkins, A. L. (2020).** Effect of a sack bar optimized to reduce alcohol bioavailability: A randomized controlled clinical trial in healthy individuals [*Journal of Medicinal Food*](#), 23, 4, 432-439.

À propos d'Éduc'alcool

Éduc'alcool est un organisme indépendant à but non lucratif qui informe, sensibilise et outille la population québécoise afin de favoriser une relation plus responsable et éclairée avec l'alcool.

Depuis 1989, l'organisme développe des contenus éducatifs, des outils pratiques, des formations et des campagnes de sensibilisation pour aider les Québécoises et les Québécois à mieux comprendre les effets de l'alcool, à situer leur consommation et à faire des choix éclairés, selon leurs réalités, leurs contextes et leurs besoins.

Éduc'alcool accompagne le public dans les milieux de vie, de travail, d'hospitalité et d'événements dans la mise en place d'environnements plus responsables, inclusifs et sécuritaires afin que la consommation d'alcool devienne un choix conscient plutôt qu'un automatisme.



606, rue Cathcart, bureau 315, Montréal (Québec) H3B 1K9
info@educalcool.qc.ca

Mise à jour : octobre 2026.