

**ALCOOL**

PRENONS  
LA MESURE



**POUR NE PAS ÊTRE  
OFF,**

**BOIS DU SOFT**

# LIBRE DE NE PAS BOIRE D'ALCOOL

Boire en soirée, avec ses ami.e.s, n'est pas une obligation pour passer un bon moment.

Personne n'a le droit de vous inciter ou de vous forcer à boire, c'est votre choix, votre décision.

Lorsque l'alcool prend le dessus vous ne pouvez tout simplement pas penser correctement. Cela peut impacter votre vie personnelle comme votre vie professionnelle.

En soirée, les softs sont vos meilleurs potes!

## **Les belles fleurs, ne s'arrosent pas à l'alcool**

*Les plantes ont seulement besoin d'eau pour vivre, les humains de même.*

*L'alcool est un produit toxique qui impacte notre santé mentale et physique.*



## **Faites que ça dure, les virées en voiture.**

*"Ne laissez pas quelqu'un qui a bu prendre la route, quand on aime quelqu'un, on le retient."*

*Prendre ses responsabilités, c'est faire attention à sa santé.*



# BERRY DRINK

Quantité pour un verre :

2 cl de sirop de framboise

20 cl de perrier

30g de citron vert

30g de framboise

5 feuilles de menthe



# FRUITZ COCKTAIL

Quantité pour un verre :

4 cl de jus de citron

1/4 c.à.s de sirop de grenadine

4 cl de jus de pamplemousse

4 cl de jus d'orange

4 cl de jus d'ananas

8,5 cl d'eau gazeuse





# VIRGIN MOJITO



## PRÉPARATION

1. Lavez, rincez puis déposer 3 feuilles de menthe entière au fond du verre sans les déchirer.
2. Ajoutez un demi-citron coupé en gros morceaux par verre.
3. Ajoutez 1 cl de sirop de sucre de canne.
4. Ajoutez les glaçons.
5. Ajoutez l'eau gazeuse.
6. Bien mélanger et c'est prêt à déguster avec une paille.

### Quantité pour un verre :

1 cl de sirop de sucre de canne  
0.25 l bouteille d'eau gazeuse  
3 feuilles de menthe  
glaçons ou glace pilée  
1/2 citron vert



# VIRGIN BORA BORA



### Quantité pour un verre :

10 cl de jus d'ananas  
6 cl de jus de fruits de la  
passion  
1 cl de jus de citron  
1 cl de grenadine

## PRÉPARATION

1. Versez le jus d'ananas, le jus de fruits de la passion, le citron et la grenadine dans un shaker rempli de glace.
2. Secouez énergiquement.
3. Versez dans un verre en filtrant les glaçons.
4. Servez et c'est prêt à déguster avec une paille.



# BLUE LAGOON



## Quantité pour un verre :

25 cl de jus de pamplemousse

25 cl d'eau gazeuse

1,5 c.à.s de sirop de menthe

3 glaçons

## PRÉPARATION

1. Versez le jus de pamplemousse.
2. Ajoutez le sirop de menthe
3. Laissez reposer quelques minutes.
4. Puis avant de servir ajoutez l'eau gazeuse et les glaçons.

# PINA COLADA



## Quantité pour un verre :

10 cl de jus d'ananas frais

5 cl de lait de coco

1 cuil. à soupe de sirop saveur

pina colada

20 g d'ananas frais

## PRÉPARATION

1. Réservez un pichet et 1 verre au congélateur.
2. Dans le bol du blender, versez le jus d'ananas, le sirop et le lait de coco.
3. Mixez jusqu'à obtention d'une préparation bien mousseuse.
4. Déposez la pina colada dans le pichet givré.
5. Versez le cocktail dans le verre rafraîchi.
6. Décorez d'une tranche d'ananas frais fendue et positionnez sur le rebord du verre.

# RIO COCKTAIL



## Quantité pour un verre :

15 cl de jus d'orange

8 cl de limonade

2 cl de sirop de grenadine

1 citron vert

## PRÉPARATION

1. Dans un grand verre, versez le jus d'orange.
3. Ajoutez la grenadine.
4. Ajoutez la limonade.
5. Coupez votre citron vert en rondelle et ajoutez une ou deux rondelles en décoration sur le bord.
6. Ajoutez un glaçon et une paille, vous pouvez déguster.

# VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) !

- Chaque année en France, la consommation d'alcool est responsable de 15 000 décès par cancer et 28 000 nouveaux cancers. C'est la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac.
- Pour une consommation à moindre risque, c'est maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.
- **Votre consommation d'alcool ou celle de vos proches vous interroge ?**

- **Consultation en addictologie (CHRU)**

Pl. du 19ème Régiment d'Infanterie , 29200 Brest  
02 29 61 18 70

Consultation Jeunes Consommateurs: 02 98 22 36 00

- **Alcool-info-service.fr**

Appel anonyme et non surtaxé  
7j/7 de 8h00 à 2h00  
09 80 98 09 30

Livret réalisé par les étudiant.e.s en BTS Economie Sociale et Familiale du lycée Estran Fénelon de Brest. Il est disponible gratuitement en contactant la ville de Brest au **02 98 00 80 80**



