

# Trouver l'équilibre avec l'alcool pendant l'été

En collaboration avec les nutritionnistes d'[ÉquipeNutrition](#) – [TeamNutrition](#)

L'été, c'est la saison des terrasses, des BBQ entre amis, des pique-niques au parc et des vacances tant attendues. Dans ce contexte festif, la consommation d'alcool augmente souvent sans qu'on s'en rende compte. Un verre ici, un autre là, et on finit parfois par dépasser nos limites plus souvent qu'on ne le souhaiterait.

**Prendre un moment pour réfléchir à sa consommation peut ouvrir la porte à de petits ajustements simples, qui font une grande différence sur l'énergie, la clarté d'esprit et le bien-être.** Et c'est encore plus facile avec des repères concrets à appliquer dans la vie de tous les jours.

**Pourquoi porter attention à sa consommation estivale?**

## Des effets subtils, mais réels

**La consommation d'alcool peut influencer la qualité du sommeil, la digestion et même l'humeur.** Par exemple, il est reconnu que l'alcool [perturbe le cycle de sommeil](#), ce qui peut rendre les réveils plus difficiles.

En pleine saison chaude, il contribue aussi à la déshydratation, ce qui amplifie la sensation de fatigue et les coups de chaleur. Garder un bon niveau d'énergie devient alors un défi... qu'on peut pourtant relever avec quelques gestes simples.



## 4 stratégies concrètes pour consommer avec modération

### 1. Se questionner sur ses envies réelles

Avant de se verser un verre, poser la question « Est-ce que j'en ai vraiment envie en ce moment ? » permet de **distinguer l'envie sociale du besoin personnel**. Cette simple pause réflexive aide à développer une relation plus consciente avec l'alcool, sans pression extérieure.

### 2. Prendre le temps de savourer

**Consommer lentement permet d'être plus à l'écoute de ses signaux internes**. Quand on accorde toute son attention à un seul verre, on profite davantage de l'expérience et on tend naturellement à en consommer moins.

Astuce : Optez pour des verres plus petits, servez-les bien froids et ajoutez des garnitures (tranches d'agrumes, herbes fraîches) pour rendre le tout plus satisfaisant visuellement et gustativement.

### 3. Intercaler des breuvages sans alcool

**Alterner chaque consommation avec un verre d'eau ou une boisson non alcoolisée** permet de rester hydraté·e et d'éviter de dépasser ses limites sans s'en rendre compte. Idée à essayer : une [eau aromatisée](#), servie dans un beau verre avec des glaçons, rend le geste aussi agréable que bénéfique.

### 4. Avoir des options variées à portée de main

**Les boissons sans alcool ne sont plus synonymes de compromis** : [mocktail maison](#), kombucha et options prêtes à servir du commerce permettent de profiter pleinement des occasions festives.

Exemple rapide : Un spritz revisité avec eau pétillante, jus d'orange et amers sans alcool, servi sur glace avec une rondelle d'orange.

## Ce qu'on gagne à consommer différemment

**Réduire la quantité ou la fréquence de consommation peut entraîner plusieurs bénéfices** : un sommeil plus réparateur, plus d'énergie tout au long de la journée, une meilleure concentration et une digestion plus fluide. Et surtout, une impression de présence accrue dans ses activités et ses échanges.

Pour aller plus loin dans cette démarche, il peut être utile de [consulter une nutritionniste](#). Ces professionnel·les peuvent vous aider à mettre en place des stratégies qui correspondent à votre rythme, à vos habitudes et à vos objectifs personnels.

## Un été plus conscient, un pas à la fois

L'idée n'est pas de tout changer, mais plutôt d'**ajuster certaines habitudes pour se sentir mieux**. Même de petites modifications peuvent rendre les journées plus légères, plus claires, et les soirées plus reposantes.

Envie d'explorer des solutions adaptées à votre quotidien? [Prenez rendez-vous avec une nutritionniste diététiste](#) pour un accompagnement personnalisé.

