

AVANT DE CONDUIRE

- **Au volant**, le taux légal d'alcoolémie est limité à 0,5 g/L de sang pour les conducteurs confirmés, à 0,2 g/L de sang pour les permis probatoires.
- **Ayez le réflexe éthylotest !** Sachez tenir compte de son verdict plus que de votre perception.
- **En cas d'alcoolémie positive**, attendez le temps qu'il faut avec vos amis, commandez un taxi ou faites-vous ramener. Le taux baisse en moyenne de 0,10 g à 0,15 g par heure.



LES REPÈRES D'ALCOOLÉMIE

Estimations moyennes des alcoolémies dans le sang, en g/L après consommation à jeun, de 1 à 3 verres de vin de 10 cL à 12° d'alcool.

POUR LES FEMMES

kg	1 verre	2 verres	3 verres
45	0,36	0,71	1,07
50	0,32	0,64	0,96
55	0,29	0,58	0,87
60	0,27	0,53	0,80
65	0,25	0,49	0,74
70	0,23	0,46	0,69
75	0,21	0,43	0,64
80	0,20	0,40	0,60
85	0,19	0,38	0,56
90	0,18	0,36	0,53
95	0,17	0,34	0,51
100	0,16	0,32	0,48

POUR LES HOMMES

kg	1 verre	2 verres	3 verres
50	0,27	0,55	0,82
55	0,25	0,50	0,75
60	0,23	0,46	0,69
65	0,21	0,42	0,63
70	0,20	0,39	0,59
75	0,18	0,37	0,55
80	0,17	0,34	0,51
85	0,16	0,32	0,48
90	0,15	0,30	0,46
95	0,14	0,29	0,43
100	0,14	0,27	0,41
105	0,13	0,26	0,39
110	0,12	0,25	0,37

POUR EN SAVOIR PLUS,
RENDEZ-VOUS SUR :



[instagram.com/vindomptables/](https://www.instagram.com/vindomptables/)



[facebook.com/Vindomptables/](https://www.facebook.com/Vindomptables/)



twitter.com/vinetsociete/



vinetsociete.fr/consommation-responsible

#Vindomptables

QUELQUES CONSEILS POUR APPRÉCIER LE VIN À SA JUSTE MESURE

Quelle que soit sa couleur ou
son étiquette, le vin se consomme
avec raison et plaisir.



Ces quelques
astuces vous
accompagneront
en toute
occasion.

» RESPONSABLE EN TOUTES CIRCONSTANCES

- **La consommation responsable**, c'est une question d'équilibre entre plaisir, mesure et contrôle pour soi, pour sa santé, pour les autres. Des indicateurs vous aident à vous auto-évaluer.
- **Dans certaines circonstances il est nécessaire de s'abstenir** de boire des boissons alcoolisées : avant l'âge légal (18 ans), pendant la grossesse et l'allaitement, au travail, lorsque l'on prend certains médicaments, lorsque l'on prend le volant

» DÉGUSTER, C'EST AUSSI SAVOIR RECRACHER

- **3 cL suffisent** pour déguster.
- **Recrachez le vin, comme le font les professionnels !** Des crachoirs sont à votre disposition chez les vigneron et cavistes.

» AU RESTAURANT, QUALITÉ N'EST PAS QUANTITÉ

- **La carte** : du restaurant étoilé au petit bistrot, les professionnels sont là pour vous orienter vers les meilleurs accords mets et vins.
- **Choisissez le format approprié au nombre de convives** : une bouteille de 75 cL (environ 7 verres), une demi-bouteille ou encore le vin au verre.
- **Maîtrisez votre consommation** : vous commandez une bonne bouteille ? Vous avez peur que cela fasse trop ? Vous pouvez demander au restaurateur de l'emporter à la fin du repas.



» RECEVOIR EN TOUTE RESPONSABILITÉ

- **Faites un calcul rapide des quantités à prévoir** : 1 bouteille de vin pour 4 personnes.
- **Ayez la notion de dose** : une unité d'alcool, c'est 10 g d'alcool pur.
- **Pensez à l'eau !**
- **Offrez de quoi grignoter** pour ralentir l'absorption et les effets de l'alcool.
- **Proposez à vos convives de rester dormir ou appelez-leur un taxi** s'ils ne sont pas en mesure de reprendre le volant.

UNE UNITÉ D'ALCOOL REPRÉSENTE



VIN

10 cL à 12°
(un ballon)



BIÈRE

25 cL à 5°
(un demi)



WHISKY

3 cL à 40°
(un baby)



PASTIS

3 cL à 45°
(+ eau)



CIDRE BRUT

25 cL à 5°
(une bolée)

