



VIN & SOCIÉTÉ

AU NOM DES 500 000 ACTEURS
DE LA VIGNE ET DU VIN

[www.vinetsociete.fr/s-engager/
consommation-responsable](http://www.vinetsociete.fr/s-engager/consommation-responsable)

twitter.com/vinetsociete

Membre du



AVANT DE CONDUIRE

Au volant, le taux légal d'alcoolémie est limité à :

0,5

g/L de sang

pour les
conducteurs
confirmés

et

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,

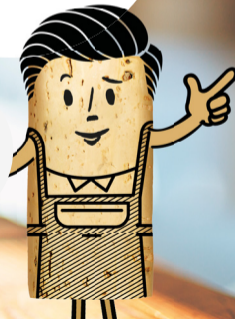
attendez le temps qu'il faut avec vos amis, commandez un taxi ou faites-vous ramener.

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			
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			
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

GUIDE DE LA CONSOMMATION RESPONSABLE



QU'EST-CE QUE LA CONSOMMATION RESPONSABLE ?

C'EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ENTRE



connaissance



plaisir



respect



contrôle de soi

C'est une consommation occasionnelle, modérée et mesurée.



QUELQUES CONSEILS POUR APPRÉCIER LE VIN À SA JUSTE MESURE

Quelles que soient sa couleur et son étiquette, le vin se consomme avec raison et plaisir. Ces quelques astuces vous accompagneront en toute occasion.

RESPONSABLE EN TOUTES CIRCONSTANCES

- > **Les repères de consommation aident à vous auto-évaluer** afin de ne présenter aucun risque pour vous, votre santé et pour les autres.
- > **Dans certaines circonstances il est nécessaire de s'abstenir** de boire des boissons alcoolisées : avant la majorité, pendant la grossesse et l'allaitement, au travail, lorsque l'on prend certains médicaments, lorsque l'on prend le volant (respectez le taux légal).

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 vignerons 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)