



Ethylotestez-vous !

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

0,5 g/L*
pour les conducteurs confirmés

0,2 g/L*
pour les permis probatoires

Le taux d'alcool dans le sang est à son maximum environ 30 minutes après la dernière consommation et diminue en moyenne de 0,10 à 0,15 g par heure.

*g/L : gramme par litre de sang

Les repères d'alcoolémie 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

Les repères d'alcoolémie 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

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°



Ayez toujours un plan B.

En cas d'alcoolémie positive, plusieurs solutions s'offrent à vous pour regagner votre domicile en toute sécurité :

attendre le temps qu'il faut avec vos proches, vous faire ramener par l'un d'entre eux ou par un tiers (taxi, transports en commun, covoiturage, etc.).



Lors de la grossesse et de l'allaitement, avant la majorité et lors de la prise de certains médicaments :

sachez vous abstenir.

**BRAVO,
VOTRE PASSION
POUR LE VIN
N'A D'ÉGALE QUE
VOTRE RAISON.**



**Guide de la
consommation
responsable**



Guide de la consommation responsable

Déguster un vin est toujours une expérience sensationnelle. Sa robe, son nez, son goût, tous vos sens sont mis à contribution.

Votre sens de la responsabilité aussi, car du fait de sa teneur en alcool, le vin nécessite une consommation responsable et mesurée.

Alors pour que raison et plaisir soient toujours d'accord, voici le guide d'une dégustation responsable, faites-en bon usage.

Déguster, c'est aussi recracher !

Lors d'une dégustation, impressionnez vos amis en recrachant comme un pro ! Des crachoirs sont toujours à votre disposition chez les cavistes et vignerons.



3 cl suffisent pour déguster.



L'eau, votre meilleure alliée.

Pensez à boire de l'eau entre deux dégustations pour vous hydrater et rincer votre palais afin de mieux apprécier toutes les subtilités d'un vin.

N'hésitez pas à casser la croûte !

Accompagner le vin d'aliments permet de réduire la vitesse d'absorption de l'alcool.



Savourer, c'est mesurer !

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
25 cl à 5°
(une bolée)

Une bouteille de vin de 75 cl contient environ 7 verres de 10 cl soit 7 unités d'alcool.



Gardez vos repères.

Les repères de consommation de boissons alcoolisées permettent de faire le choix éclairé d'une consommation à moindre risque pour sa santé. A retenir : l'alcool, c'est maximum **2 verres par jour et pas tous les jours.**

En toute occasion, faites preuve de bon sens et arrêtez de boire dès que vous commencez à ne plus vous sentir bien.

Si vous voyez une personne manifestant des signes d'ivresse, assurez-vous, dans la mesure du possible, de sa prise en charge.



VIN & SOCIÉTÉ

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

www.vinetsociete.fr

@vinetsociete

Membre du

