



VIN & SOCIÉTÉ

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

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

[twitter.com/vinetsociete](https://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

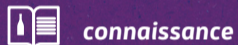
| kg  |      |      |      |
|-----|------|------|------|
| 50  | 0,27 | 0,55 | 0,82 |
| 55  | 0,25 | 0,50 | 0,75 |
| 60  | 0,23 | 0,46 | 0,69 |
| 65  | 0,21 | 0,42 | 0,63 |
| 70  | 0,20 | 0,39 | 0,59 |
| 75  | 0,18 | 0,37 | 0,55 |
| 80  | 0,17 | 0,34 | 0,51 |
| 85  | 0,16 | 0,32 | 0,48 |
| 90  | 0,15 | 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 ?

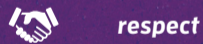
### C'EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ENTRE



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)