



# MODÈLE OPT1 - SANTÉ 2022 + ROUTE

(Recommandations «santé» du plan national de mobilisation contre les addictions 2018-2022)

## MISE EN SITUATION



## GABARIT D'IMPRESSION

**SERVEZ LA JUSTE DOSE**  
1 DOSE = 10g D'ALCOOL PUR

BIÈRE 5°

VIN ou CHAMPAGNE 12°

VIN CUIT ou APÉRITIF 18°

WHISKY, TEQUILA ou VODKA 40°

PASTIS ou RHUM 45°

**VOTRE LOGO !**

**POUR SERVIR UNE DOSE, VÉRIFIEZ LA TENEUR EN ALCOOL DE VOTRE BOISSON.**  
Attention ! Si 25cl de bière à 10°, comptez 2 doses !

**VOUS NE SERVIREZ PLUS JAMAIS DE L'ALCOOL DE LA MÊME MANIÈRE**  
1 DOSE = 1 VERRE STANDARD = 1 UNITÉ  
Plus d'informations sur [www.justdose.fr](http://www.justdose.fr)

**RECOMMANDATIONS**  
Pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie  
Les risques pour la santé augmentent avec la quantité d'alcool consommée.  
Si vous consommez de l'alcool :  
• Pas plus de 10 doses par semaine  
• Pas plus de 2 doses par jour  
• Plusieurs jours sans consommation dans la semaine.  
L'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool pour :  
- Jeunes et adolescents.   
- Grossesse et allaitement.

**CONSO MAXI ROUTE**  
Valeurs moyennes d'après la formule de Widmark

	<b>JEUNES CONDUCTEURS</b> Permis probatoire alcoolémie < 0,2 g/L de sang	0 dose
	<b>AUTRES</b> alcoolémie < 0,5 g/L de sang	
	poids < 70 kg	1 dose
	poids ≥ 70 kg	2 doses
	poids < 60 kg	1 dose
	60 kg ≤ poids ≤ 90 kg	2 doses
	poids > 90 kg	3 doses

**ZONE DE GRADUATION GRAVÉE**

HAUT Gobelet 117 mm

25cL = 25cl

20cL = 20cl

15cL = 15cl

10cL = 10cl

7cL = 7cl

5cL = 5cl

3cL = 3cl

2,5cL = 2,5cl

zone lisse 13,4 mm

zone lisse 12mm

BASE Gobelet 0 mm

ZONE LISSE





# MODÈLE OPT2 - RECOMMANDATION UNIQUEMENT «ROUTE»

## MISE EN SITUATION



## GABARIT D'IMPRESSION

**SERVEZ LA JUSTE DOSE**  
1 DOSE = 10g D'ALCOOL PUR

BIÈRE 5°

**VOTRE LOGO !**

POUR SERVIR UNE DOSE, VÉRIFIEZ LA TENEUR EN ALCOOL DE VOTRE BOISSON.  
Attention ! Si 25cl de bière à 10°, comptez 2 doses !

VIN ou CHAMPAGNE 12°

VIN CUIT ou APÉRITIF 18°

WHISKY, TEQUILA ou VODKA 40°

PASTIS ou RHUM 45°

**VOUS NE SERVIREZ PLUS JAMAIS DE L'ALCOOL DE LA MÊME MANIÈRE**  
1 DOSE = 1 VERRE STANDARD = 1 UNITÉ  
Plus d'informations sur [www.justdose.fr](http://www.justdose.fr)

**CONSO MAXI ROUTE**  
Valeurs moyennes d'après la formule de Widmark

	<b>JEUNES CONDUCTEURS</b> Permis probatoire alcoolémie < 0,2 g/L de sang	0 dose
	<b>AUTRES</b> alcoolémie < 0,5 g/L de sang	
	poids < 70 kg	1 dose
	poids ≥ 70 kg	2 doses
	poids < 60 kg	1 dose
	60 kg ≤ poids ≤ 90 kg	2 doses
	poids > 90 kg	3 doses

Le taux d'alcoolémie est à son maximum, 30 min après l'absorption d'1 dose d'alcool, à jeun.  
Le temps d'élimination d'1 dose d'alcool est de 1,5 à 2h

**ZONE DE GRADUATION GRAVÉE**

HAUT Gobelet 117 mm

25cL  
20cL  
15cL  
10cL  
7cL  
5cL  
3cL  
2,5cL

zone lisse 13,4 mm

zone lisse 12mm

BASE Gobelet 0 mm

**ZONE LISSE**





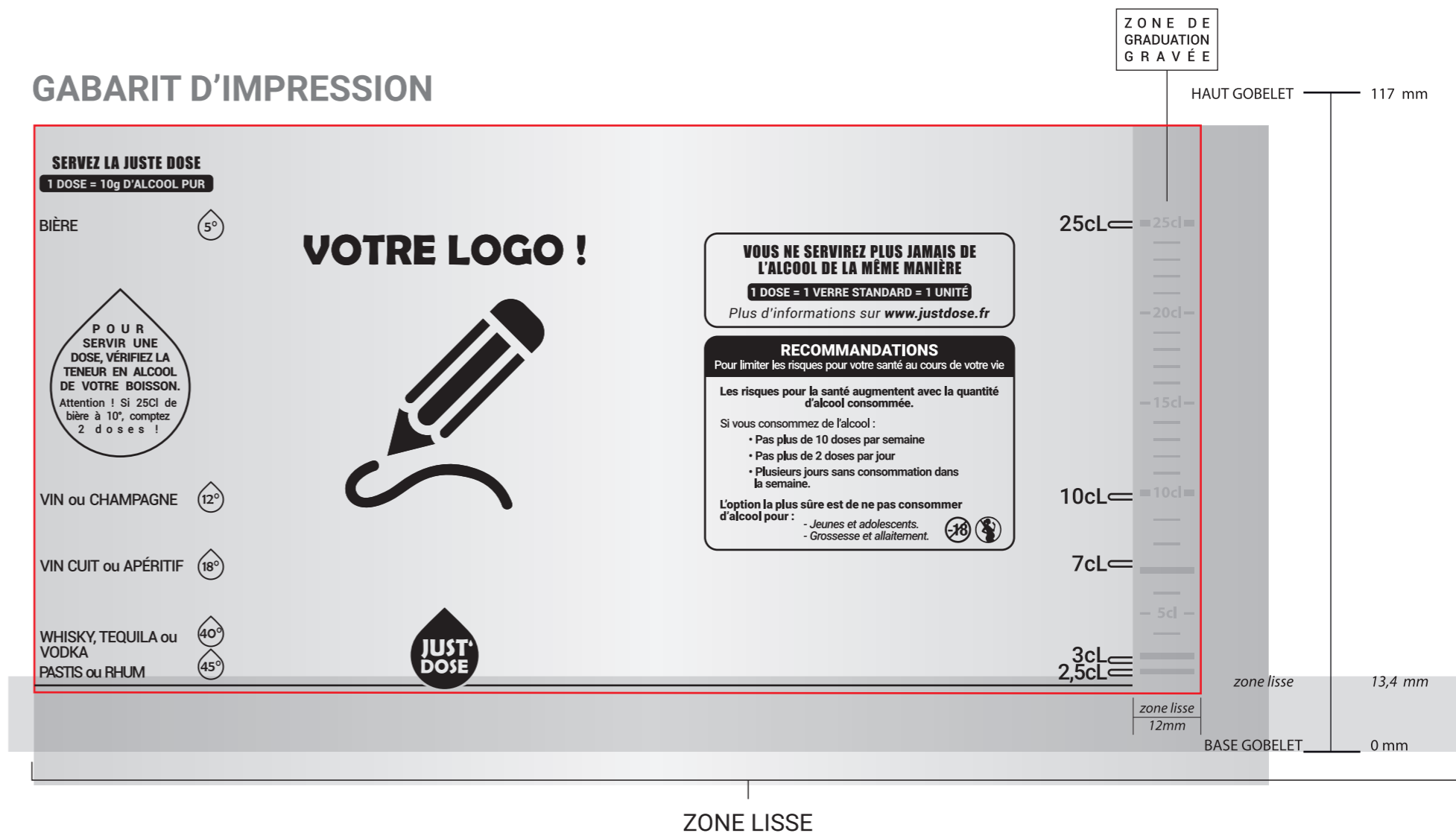
# MODÈLE OPT3 - SANTÉ 2022

(Recommandations «santé» du plan national de mobilisation contre les addictions 2018-2022)

## MISE EN SITUATION



## GABARIT D'IMPRESSION





# MODÈLE OPT4 - ETHYLOT'HEALTH + SANTÉ 2022 + ROUTE

En partenariat avec Ethylo'tHealth ([www.ethylothealth.com](http://www.ethylothealth.com)) - QR Code pour télécharger l'application

## MISE EN SITUATION



## GABARIT D'IMPRESSION

**SERVEZ LA JUSTE DOSE**  
1 DOSE = 1 VERRE STANDARD = 1 UNITÉ  
CONTIENT 10g D'ALCOOL PUR

BIÈRE 5°

VIN ou CHAMPAGNE 12°

VIN CUIT ou APÉRITIF 18°

WHISKY, TEQUILA ou VODKA 40°

PASTIS ou RHUM 45°

**VOTRE LOGO !**

POUR SERVIR UNE DOSE, VÉRIFIEZ LA TENEUR EN ALCOOL DE VOTRE BOISSON.  
Attention ! Si 25cl de bière à 10°, comptez 2 doses !

ETHYLOT'HEALTH  
JUST DOSE  
DOSEZ, CALCULEZ !

LIMITEZ LES RISQUES EN CALCULANT VOTRE ALCOOLÉMIE EN TEMPS RÉEL EN TÉLÉCHARGEANT L'APPLICATION ETHYLOT'HEALTH

**RECOMMANDATIONS**  
Pour limiter les risques pour votre santé au cours de votre vie

Les risques pour la santé augmentent avec la quantité d'alcool consommée.

Si vous consommez de l'alcool :

- Pas plus de 10 doses par semaine
- Pas plus de 2 doses par jour
- Plusieurs jours sans consommation dans la semaine.

L'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool pour :

- Jeunes et adolescents.
- Grossesse et allaitement.

**CONSO MAXI ROUTE**  
Valeurs moyennes d'après la formule de Widmark

JEUNES CONDUCTEURS		0 dose
Permis probatoire		
alcoolémie < 0,2 g/L de sang		
AUTRES alcoolémie < 0,5 g/L de sang		
♀	pois < 70 kg	1 dose
	pois ≥ 70 kg	2 doses
♂	pois < 60 kg	1 dose
	60 kg ≤ pois ≤ 90 kg	2 doses
	pois > 90 kg	3 doses

ZONE DE GRADUATION GRAVÉE

HAUT Gobelet 117 mm

25cl

20cl

15cl

10cl

7cl

5cl

3cl

2,5cl

zone lisse 13,4 mm

BASE Gobelet 0 mm

ZONE LISSE





# MODÈLE OPT5 - ETHYLOT'HEALTH + ROUTE

En partenariat avec Ethylo'tHealth ([www.ethylothealth.com](http://www.ethylothealth.com)) - QR Code pour télécharger l'application

## MISE EN SITUATION



## GABARIT D'IMPRESSIION

**BIÈRE** 5°

**VOTRE LOGO !**

POUR SERVIR UNE DOSE, VÉRIFIEZ LA TENEUR EN ALCOOL DE VOTRE BOISSON.  
Attention ! Si 25cl de bière à 10°, comptez 2 doses !

**VIN ou CHAMPAGNE** 12°

**VIN CUIT ou APÉRITIF** 18°

**WHISKY, TEQUILA ou VODKA** 40°

**PASTIS ou RHUM** 45°

**ETHYLOT'HEALTH**  
JUST DOSE  
DOSEZ, CALCULEZ !

**SERVEZ LA JUSTE DOSE**  
1 DOSE = 1 VERRE STANDARD = 1 UNITÉ  
CONTIENT 10g D'ALCOOL PUR

LIMITEZ LES RISQUES EN CALCULANT VOTRE ALCOOLÉMIÉ EN TEMPS RÉEL EN TÉLÉCHARGEANT L'APPLICATION ETHYLOT'HEALTH

**CONSO MAXI ROUTE**  
Valeurs moyennes d'après la formule de Widmark

JEUNES CONDUCTEURS Permis probatoire alcoolémie < 0,2 g/L de sang		0 dose
	AUTRES alcoolémie < 0,5 g/L de sang	
poids < 70 kg	1 dose	
	poids ≥ 70 kg	2 doses
poids < 60 kg	1 dose	
	60 kg ≤ poids ≤ 90 kg	2 doses
poids > 90 kg	3 doses	

**ZONE DE GRADUATION GRAVÉE**

HAUT Gobelet 117 mm

25cL

20cL

15cL

10cL

7cL

5cL

3cL

2,5cL

zone lisse 13,4 mm

BASE Gobelet 0 mm

**ZONE LISSE**

