



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

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 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 = 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

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

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 = 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 OPT3 - SANTÉ 2022

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

MISE EN SITUATION



GABARIT D'IMPRESSION

