



## Gobelets JUST'DOSE

### Choix des recommandations à reporter sur votre devis

#### Option 1: SANTE + ROUTE

Dernière mise à jour des recommandations « Santé » d'après les recommandations du plan national de mobilisation contre les addictions. (Conseillé par JUST'DOSE).

#### 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 !**

**JUST'DOSE**

**VOUS NE SERVEZ 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.
- Réduisez la quantité totale d'alcool que vous buvez.
- Buvez lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau.
- Évitez les lieux et les activités à risque.
- Assurez-vous d'un retour possible en toute sécurité 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		
alcoémie < 0,2 g/L de sang		
♂	♀	
AUTRES alcoémie < 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 GOBLET 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 GOBLET 0 mm

ZONE LISSE

# OPTION 2: RECOMMANDATIONS UNIQUEMENT « ROUTE »

## MISE EN SITUATION



## GABARIT D'IMPRESSION

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

BIÈRE 5°

**P O U R**  
SERVIR UNE  
DOSE, VÉRIFIEZ LA  
TENUEUR 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°

**VOTRE LOGO !**

**JUST DOSE**

**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

JEUNES CONDUCTEURS Permis probatoire alcoolémie < 0,2 g/L de sang	0 dose										
	AUTRES alcoolémie < 0,5 g/L de sang										
<table border="1"> <tr> <td>poinds &lt; 70 kg</td> <td>1 dose</td> </tr> <tr> <td>poinds ≥ 70 kg</td> <td>2 doses</td> </tr> <tr> <td>poinds &lt; 60 kg</td> <td>1 dose</td> </tr> <tr> <td>60 kg ≤ poinds ≤ 90 kg</td> <td>2 doses</td> </tr> <tr> <td>poinds &gt; 90 kg</td> <td>3 doses</td> </tr> </table>	poinds < 70 kg	1 dose	poinds ≥ 70 kg	2 doses	poinds < 60 kg	1 dose	60 kg ≤ poinds ≤ 90 kg	2 doses	poinds > 90 kg	3 doses	
poinds < 70 kg	1 dose										
poinds ≥ 70 kg	2 doses										
poinds < 60 kg	1 dose										
60 kg ≤ poinds ≤ 90 kg	2 doses										
poinds > 90 kg	3 doses										

25CL  
20cl  
15cl  
10CL  
7CL  
3CL  
2,5CL

ZONE DE GRADUATION GRAVÉE

HAUT Gobelet 117 mm

zone lisse 13,4 mm

BASE Gobelet 0 mm

zone lisse 12mm


ZONE LISSE

# OPTION 3 : REPERES SANTE DE L'OMS + ROUTE


## MISE EN SITUATION






## GABARIT D'IMPRESSION

1 unité de BIÈRE   
 Attention !  
 Si bière à 10°  
 = 2 unités 



**1 unité d'alcool = 10 g d'alcool pur**

1 unité de VIN ou de CHAMPAGNE   
Hium, Whisky, Tequila, Vodka, etc...

1 unité de VIN CUIT ou APERITIF de type Porto...   
Hium, Whisky, Tequila, Vodka, etc...



1 unité d'APERITIF\*   
 1 unité de PASTIS   
Hium, Whisky, Tequila, Vodka, etc...

**VOTRE LOGO !**

**Faites le test !**  
 1) Versez votre boisson dans ce gobelet.  
 2) Vérifiez la dose.  
 3) Ne dépassez pas les quantités ci-dessous.  
 Pour plus d'informations : [www.justdose.fr](http://www.justdose.fr)

**Conso Maxi Permis de conduire**  
 Valeurs moyennes d'après la formule de Widmark

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

**Conso Maxi Santé**  
 Des repères pour réduire les risques.  
 Certaines pathologies exigent 0 unité.

Si consommation quotidienne	<b>Hommes</b>	<b>3 unités / jour maxi</b>
	<b>Femmes</b>	<b>2 unités / jour maxi</b>
Au moins 1 jour / semaine	<b>0 unité</b>	
Si consommation occasionnelle	<b>4 unités maxi</b>	
Pendant la grossesse	<b>0 unité (🚫)</b>	

ZONE DE GRADUATION GRAVÉE

HAUT GOBELET — 117 mm

25CL — 25cl

— 20cl —

— 15cl —

10CL — 10cl

7CL — 7cl

— 5cl —

3CL — 3cl

2,5CL — 2,5cl

zone lisse 13,4 mm

zone lisse 1,2mm

BASE GOBELET — 0 mm

ZONE LISSE

# OPTION 4 : SANTE + ROUTE / ETHYLOTHEALTH

En partenariat avec Ethylo'tHealth ([www.ethylothealth.com](http://www.ethylothealth.com))

## MISE EN SITUATION



## GABARIT D'IMPRESSION

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

BIÈRE 5°

**P O U R  
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°

**ETHYLOTHEALTH  
JUST DOSE  
PUREE, CALCIUM ET**

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

**LIMITEZ LES RISQUES EN CALCULANT VOTRE  
TAUX D'ALCOOLÉMIÉ EN TEMPS RÉEL SUR  
WWW.ETHYLOTHEALTH.COM**  
1 DOSE = 1 VERRE STANDARD = 1 UNITÉ

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.
- Réduisez la quantité totale d'alcool que vous buvez.
- Buvez lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau.
- Évitez les lieux et les activités à risque.
- Assurez-vous d'un retour possible en toute sécurité 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	

25CL = 25cl

20CL = 20cl

15CL = 15cl

10CL = 10cl

7CL = 7cl

5CL = 5cl

3CL = 3cl

2,5CL = 2,5cl

zone lisse 12mm

zone lisse 13,4 mm

HAUT GOBELET 117 mm

BASE GOBELET 0 mm

ZONE LISSE