



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 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.
- 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

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>poids < 70 kg</td> <td>1 dose</td> </tr> <tr> <td>poids ≥ 70 kg</td> <td>2 doses</td> </tr> <tr> <td>poids < 60 kg</td> <td>1 dose</td> </tr> <tr> <td>60 kg ≤ poids ≤ 90 kg</td> <td>2 doses</td> </tr> <tr> <td>poids > 90 kg</td> <td>3 doses</td> </tr> </table>	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	
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
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

1 unité de VIN CUIT ou APERITIF de type Porto...

1 unité d'APERITIF*
1 unité de PASTIS

*Humm, 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

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

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

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

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

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)

MISE EN SITUATION



GABARIT D'IMPRESSION

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

BIÈRE 5°

POUR
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 !

LEVEZ LES RISQUES EN CALCULANT VOTRE TAUX D'ALCOOLÉMIEN EN TEMPS RÉEL SUR
WWW.ETHYLOTHEALTH.COM

1 DOSE = 1 VERRE STANDARD = 1 UNITÉ

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 <small> Valeurs moyennes d'après la formule de Widmark</small>		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

20cl

15cl

10CL

7CL

5cl

3CL

2,5CL

HAUT Gobelet 117 mm

zone lisse 13,4 mm

zone lisse 12mm

BASE Gobelet 0 mm

ZONE LISSE