



CONSOMMER AVEC MODÉRATION,
MODE D'EMPLOI :

www.2340.fr



www.preventionalcool.com



**POUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE SÉCURITÉ,
VEILLEZ À NE PAS CONSOMMER PLUS DE* :**



UNITÉS D'ALCOOL

PAR JOUR
POUR LES FEMMES.

* Seuils de consommation à moindre risque définis par l'Organisation Mondiale de la Santé - "Problèmes relatifs à la consommation d'alcool"
- Rapport du Comité d'experts - OMS 1980.



UNITÉS D'ALCOOL

PAR JOUR
POUR LES HOMMES.

Qu'est-ce qu'une unité d'alcool ?

L'unité d'alcool correspond à la quantité d'alcool généralement servie dans les lieux de consommation (restaurants, bars, discothèques...). Pour se repérer, on peut dire qu'une unité d'alcool correspond à 10 grammes d'alcool pur.

1 UNITÉ D'ALCOOL = 1 VERRE DE :



VIN
10 cl à 12°



BIÈRE
25 cl à 5°



CHAMPAGNE
10 cl à 12°



SPRITUEUX
EN LONG DRINK
3 cl à 40° + soft



APÉRITIF
ANISÉ
2,5 cl à 45°



DIGESTIF
3 cl à 40°

Pour plus d'informations sur
les seuils de consommation
à moindre risque :

www.2340.fr



UNITÉS D'ALCOOL

POUR LES CONSOMMATIONS
OCCASIONNELLES.

4 UNITÉS MAXI !

Au-delà de 4 unités en une seule occasion, vous prenez le risque de l'ivresse, c'est-à-dire un risque de diminution de la vigilance et de perte du contrôle de soi, d'où un danger accru d'accidents de la circulation, de rapports sexuels non protégés, de comportements agressifs, de comas éthyliques... À long terme, la répétition de l'ivresse peut aussi avoir des conséquences négatives sur votre santé. Alors, faites attention à vous, la fête c'est 4 unités maxi et 0 si vous conduisez !



UNITÉ D'ALCOOL

DANS LE CADRE DE SITUATIONS
À RISQUE**, ET AU MOINS
1 JOUR PAR SEMAINE.

** Situations à risque : grossesse et allaitement, avant l'âge légal, conduite d'un véhicule, utilisation de machine dangereuse, situation qui requiert vigilance et attention, prise de médicaments...

Alcool et conduite : ce qu'il faut savoir.

- Avant même 2 unités d'alcool, la limite légale pour conduire peut être dépassée et il faut en moyenne 1 heure 30 pour éliminer 1 unité d'alcool. Pensez à vous tester sur un appareil fiable avant de prendre le volant.
- Lorsque vous avez décidé de sortir en groupe, le conducteur désigné est celui qui va faire le choix de ne pas consommer de boissons alcoolisées pour raccompagner les autres en toute sécurité. Pensez-y !