ANTECH
LIMOUX

VIN & SOCIÉTÉ

AU NOM DES 500 000 ACTEURS
DE LA VIGNE ET DU VIN

Le vin, je l'aime, je le respecte

GUIDE DE LA CONSOMMATION RESPONSABLE

QU'EST-CE QUE LA CONSOMMATION RESPONSABLE ?

C'EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE ENTRE

📖 *Connaissance*

🙂 *plaisir*

🤝 *respect*

👍 *contrôle de soi*

C'est une consommation occasionnelle, modérée et mesurée

QUELQUES CONSEILS POUR APPRÉCIER LE VIN À SA JUSTE MESURE

RESPONSABLE EN TOUTES CIRCONSTANCES

> **Les repères de consommation aident à vous auto-évaluer** afin de ne présenter aucun risque pour vous, votre santé et pour les autres.

> **Dans certaines circonstances il est nécessaire de s'abstenir** de boire des boissons alcoolisées : avant la majorité, pendant la grossesse et l'allaitement, au travail, lorsque l'on prend certains médicaments, lorsque l'on prend le volant (respectez le taux légal).

RECEVOIR EN TOUTE RESPONSABILITÉ

> **Ayez la notion de dose** : une unité d'alcool, c'est 10 g d'alcool pur.

> **Pensez à l'eau !** (Nous en avons à votre disposition).

> **Offrez de quoi grignoter** pour ralentir l'absorption et les effets de l'alcool.

> **Faite un calcul rapide des quantités à prévoir** : 1 bouteille de vin pour 4 personnes.

> **Proposez à vos convives de rester dormir ou appelez-leur un taxi** s'ils ne sont pas en mesure de reprendre le volant.

DÉGUSTER, C'EST AUSSI SAVOIR RECRACHER

> **Recrachez le vin, comme le font les professionnels !** Des crachoirs sont à votre disposition chez les vignerons et cavistes.

> **3 cl suffisent** pour déguster

AU RESTAURANT, QUALITÉ N'EST PAS QUANTITÉ

> **La carte :** du restaurant étoilé au petit bistrot, les professionnels sont là pour vous orienter vers les meilleurs accords mets et vins.

> **Choisissez le format approprié au nombre de convives :** une bouteille de 75 cl (environ 7 verres), une demi bouteille ou encore le vin au verre.

> **Maîtrisez votre consommation :** vous commandez une bonne bouteille ? Vous avez peur que cela fasse trop ? Vous pouvez demander au restaurateur de l'emporter à la fin du repas.

AVANT DE CONDUIRE

Au volant, le taux légal d'alcoolémie est limité à :

0,5 g/L de sang — pour les conducteurs confirmés

&

0,2 g/L de sang — pour les permis probatoires

Ayez le réflexe de l'éthylotest ! Sachez tenir compte de son verdict plus que de votre perception.

En cas d'alcoolémie positive, attendez le temps qu'il faut avec vos amis, commandez un taxi ou faites-vous ramener. Le taux baisse en moyenne de 0,10 g à 0,15 g par heure.

LES REPÈRES D'ALCOOLÉMIE

POUR LES FEMMES

kg			
45	0,36	0,71	1,07
50	0,32	0,64	0,96
55	0,29	0,58	0,87
60	0,27	0,53	0,80
65	0,25	0,49	0,74
70	0,23	0,46	0,69
75	0,21	0,43	0,64
80	0,20	0,40	0,60
85	0,19	0,38	0,56
90	0,18	0,36	0,53
95	0,17	0,34	0,51
100	0,16	0,32	0,48

POUR LES HOMMES

kg			
50	0,27	0,55	0,82
55	0,25	0,50	0,75
60	0,23	0,46	0,69
65	0,21	0,42	0,63
70	0,20	0,39	0,59
75	0,18	0,37	0,55
80	0,17	0,34	0,51
85	0,16	0,32	0,48
90	0,15	0,30	0,46
95	0,14	0,29	0,43
100	0,14	0,27	0,41
105	0,13	0,26	0,39
110	0,12	0,25	0,37

Estimations moyennes des alcoolémies dans le sang, en g/L après consommation à jeun, de 1 à 3 verres de vin de 10 cl à 12° d'alcool.

UNE UNITÉ D'ALCOOL REPRÉSENTE

VIN
10 cl à 12°
(un ballon)

BIÈRE
25 cl à 5°
(un demi)

WHISKY
3 cl à 40°
(un baby)

PASTIS
3 cl à 45°
(+ eau)

CIDRE BRUT
25 cl à 5°
(une bolée)

PLUS D'INFORMATIONS SUR :

www.vinetsociete.fr/s-engager/consommation-responsable

VIN & SOCIÉTÉ
AU NOM DES 500 000 ACTEURS DE LA VIGNE ET DU VIN

Membre du

WINEinMODERATION.eu
Art de Vivre