

ALCOOL : MAÎTRISEZ LES RISQUES !

PAS PLUS DE
10 verres standards
par semaine



HOMMES et **FEMMES**

0
dans le cadre de
situations à risques
(conduite, grossesse,
pathologies ...)

PAS PLUS DE
2 verres standards
par jour

Au moins
2 jours sans alcool
par semaine

1 UNITÉ = 1 VERRE STANDARD = 10 G D'ALCOOL

	=		=		=		=		=	
ballon de vin 12° (10 cl)		verre de pastis 45° (2,5 cl)		verre de whisky 40° (2,5 cl)		coupe de champagne 12° (10 cl)		verre d'apéritif 18° (7 cl)		1/2 de bière 5° (25 cl)