



CONSOMMER RESPONSABLE

ÉDITÉ EN SEPTEMBRE 2023



6 rue des Trois faucons
CS 60 093 - 84918 Avignon Cedex 9

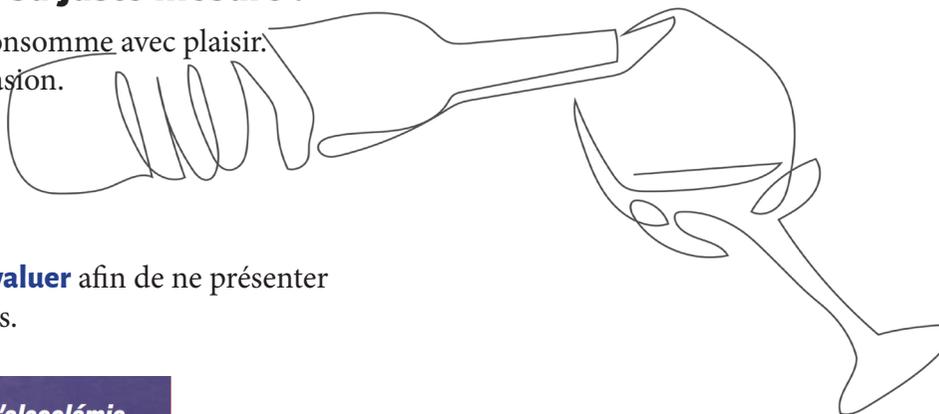


www.syndicat-cotesdurhone.com

Engagé dans une
démarche
Responsabilité
Sociétale des
Entreprises

Quelques conseils pour apprécier le vin à sa juste mesure :

Quelles que soient sa couleur et son étiquette, le vin se consomme avec plaisir.
Ces quelques astuces vous accompagneront en toute occasion.



Déguster, c'est aussi recracher

Lors d'une dégustation, impressionnez vos amis en recrachant comme un pro !

Des crachoirs sont toujours à votre disposition



3 cl
suffisent
pour
déguster.

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.

Les repères d'alcoolémie pour les femmes				Les repères d'alcoolémie pour les hommes			
kg	1 verre	2 verres	3 verres	kg	1 verre	2 verres	3 verres
45	0,36	0,71	1,07	50	0,27	0,55	0,82
50	0,32	0,64	0,96	55	0,25	0,50	0,75
55	0,29	0,58	0,87	60	0,23	0,46	0,69
60	0,27	0,53	0,80	65	0,21	0,42	0,63
65	0,25	0,49	0,74	70	0,20	0,39	0,59
70	0,23	0,46	0,69	75	0,18	0,37	0,55
75	0,21	0,43	0,64	80	0,17	0,34	0,51
80	0,20	0,40	0,60	85	0,16	0,32	0,48
85	0,19	0,38	0,56	90	0,15	0,30	0,46
90	0,18	0,36	0,53	95	0,14	0,29	0,43
95	0,17	0,34	0,51	100	0,14	0,27	0,41
100	0,16	0,32	0,48	105	0,13	0,26	0,39

Recevoir en toute responsabilité

-Faites un calcul rapide : 1 bouteille = 6 personnes

-Ayez la notion de dose:

1 unité d'alcool = 10 g d'alcool pur

-Pensez à boire de l'eau entre deux dégustations

- Offrez de quoi grignoter : pour ralentir l'absorption et les effets de l'alcool.

- Pensez à un plan B : appelez un taxi en cas d'alcoolémie positive

Avant de conduire



Ethylotestez-vous !

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

0,5 g/L*
pour les
conducteurs
confirmés

0,2 g/L*
pour les permis
probatoires

Consommation responsable



plaisir



mesure



contrôle
de soi

- Dans certaines circonstances il est nécessaire de s'abstenir



Lors de la grossesse
et de l'allaitement, avant la majorité
et lors de la prise
de certains médicaments :

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération