

REPÈRES EN VERRES STANDARD (OU UNITÉS)

Tableau des équivalences en verres

Il y a autant d'alcool pur, 10 g, dans tous les verres habituellement servis dans les cafés, c'est-à-dire une unité.



un verre de vin
rouge ou blanc



un verre
de bière 25 cl



un whisky



un porto



un digestif

Tableau des équivalences en bouteilles



une bouteille
de vin
à 12°(75 cl)
= 7 unités



une petite
bouteille de
bière à 5°(25 cl)
= 1 unité



une canette
de bière
à 5°(33 cl)
= 1,5 unité



une canette
de bière
à 10°(50 cl)
= 4 unités



une bouteille
de champagne
à 12°(75 cl)
= 7 unités



une bouteille
de porto
à 20°(75 cl)
= 12 unités



une bouteille
de whisky
à 40°(70 cl)
= 22 unités



une bouteille
de pastis
à 45°(70 cl)
= 25 unités



une bouteille
de digestif
à 40°(70 cl)
= 22 unités

Exemple :

	À quel moment de la journée	Ce que j'ai bu	Nombre d'unités d'alcool	Total de la journée
Lundi	Matinée	rien	0	12
	Dîner	une demi-bouteille de vin	3,5	
	Après-midi	une canette de bière 33 cl	1,5	
	Souper	un double whisky une demi-bouteille de vin	2 3,5	
	Soirée	une canette de bière 33 cl	1,5	

Pour votre santé, l'alcool, c'est maximum deux verres par jour et pas tous les jours* :

- Maximum 10 verres standards par semaine pour les femmes et hommes de plus de 18 ans
- La consommation est répartie sur plusieurs jours de la semaine
- Au moins 2 jours par semaine sans alcool

Si vous avez du mal à respecter ces limites de consommation, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.