



CONSOMMER MODÉRÉMENT PROFITER PLEINEMENT

01 SAVOIR DIRE NON
Parfois, il faut savoir dire non !
Si je suis un mineur ou une femme enceinte, l'alcool n'est pas une option. Et si je suis conducteur, je ne dépasse pas la limite autorisée.

03 SERVIR LA JUSTE MESURE
Les « doses standards » sont moins importantes que les « doses maisons ». Je me sers la juste mesure puis je prends le temps de déguster.

02 RESPECTER LE CHOIX DE NE PAS BOIRE
Lorsque quelqu'un décide de ne pas boire, je respecte son choix et je ne juge pas !

04 BOIRE DE L'EAU ET MANGER RÉGULIÈREMENT
Boire et manger ne font pas baisser le taux d'alcoolémie. Néanmoins, je veille à m'hydrater avec de l'eau et à accompagner la dégustation de nourriture.

EN SAVOIR PLUS SUR LE VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur



Ballon
de vin 12°
(10 cl)

=



Verre
de spiritueux
(3 cl)

=



Verre
d'apéritif 15°
(6 cl)

=



Demi
de bière 5°
(25 cl)