



# CONSOMMER RESPONSABLE



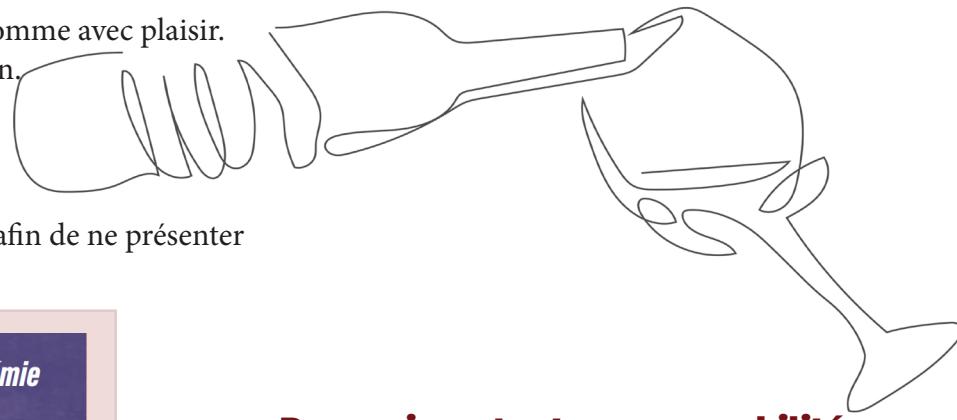
6 rue des Trois faucons  
CS 60 093 - 84918 Avignon Cedex 9

[www.syndicat-cotesdurhone.com](http://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.



### 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	2	3	kg	1	2	3
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

- Dans certaines circonstances il est nécessaire de s'abstenir.

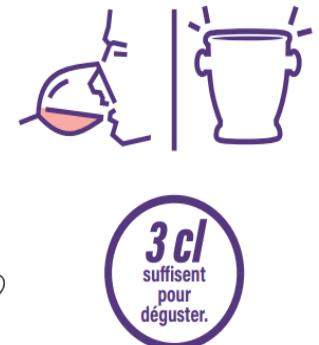


Lors de la grossesse et de l'allaitement, avant la majorité et lors de la prise de certains médicaments

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

### Déguster, c'est aussi recracher !

Lors d'une dégustation, impressionnez vos amis en recrachant comme un pro. Des crachoirs sont toujours à votre disposition.



### 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

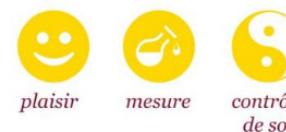


Ethylotestez-vous !

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



### Consommation responsable



Sources Vin&Société