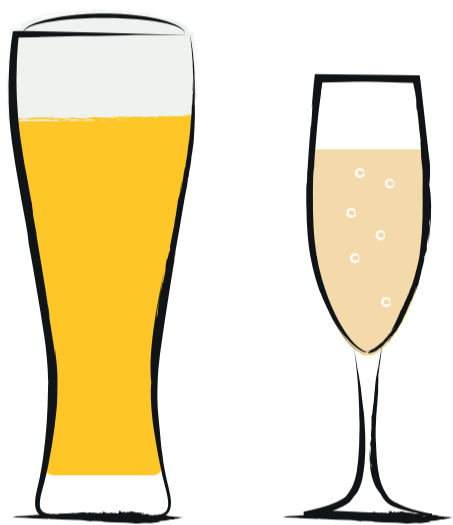
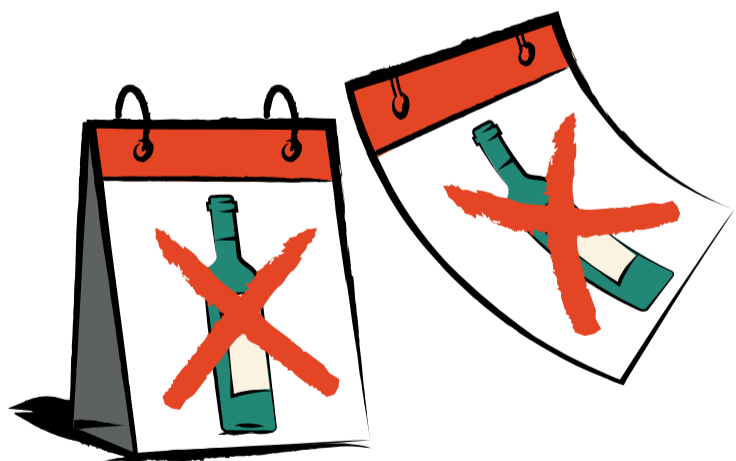


Alcool : les repères de consommation pour limiter les risques

Sur **une journée**, l'alcool
**c'est maximum
2 verres standard**



Sur **une semaine**,
**c'est minimum
2 jours sans alcool**



**Et c'est maximum
10 verres standard
par semaine**

Un verre standard, qu'est-ce que c'est ?

C'est un verre qui contient
10 g d'alcool pur

Par exemple :



25 cl
de bière à 5°



10 cl
de vin mousseux
à 12°



10 cl
de vin à 12°

Attention au degré d'alcool de la boisson



25 cl
de bière à 10°
► **20 g d'alcool pur**

soit **2** verres standard

**ALCOOL
INFO
SERVICE.FR
0 980 980 930**

7/7 de 8h à 2h
appel anonyme et non surtaxé