

1 verre standard

=



Une bière
25cl

=



Une coupe
de champagne
10cl

=



Un verre de vin
10cl

=



Un verre d'apéritif
7cl

=



Un verre
de whisky
3cl

=



Un verre
de pastis
- de 3cl

=

Une unité
d'alcool
soit 10g.

FEMME

Tablette en % selon les verres consommés

	40 kg	45 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
1	0,45 0,40	0,40 0,35	0,35 0,30	0,30 0,25	0,25 0,20	0,25 0,15
2	0,90 0,75	0,80 0,65	0,75 0,60	0,60 0,45	0,50 0,35	0,45 0,30
3	1,40 1,15	1,25 1,00	1,10 0,85	0,95 0,70	0,75 0,55	0,65 0,45
4	1,85 1,60	1,65 1,30	1,50 1,15	1,25 0,95	1,00 0,75	0,90 0,60

Source SFA / ISPA

HOMME

Tablette en % selon les verres consommés

	45 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
1	0,35 0,30	0,30 0,25	0,25 0,20	0,25 0,15	0,20 0,15	0,15 0,10
2	0,75 0,60	0,60 0,45	0,50 0,35	0,45 0,30	0,40 0,25	0,30 0,20
3	1,10 0,85	0,95 0,70	0,75 0,55	0,65 0,45	0,55 0,40	0,50 0,30
4	1,50 1,15	1,25 0,95	1,00 0,75	0,90 0,60	0,75 0,50	0,65 0,40

CROIX-BLEUE ©

chiffres bleus: consommation à jeun • chiffres noirs: consommation au cours du repas

(ATTENTION! Les chiffres ci-dessus sont des moyennes)

RAID BLUE

www.raidblue.ch

Risque d'accident multiplié
par **2** à **0,5 ‰** • par **10** à **0,8 ‰** • par **80** à **2,0 ‰**

Mesure ou démesure?

Boire un peu

0,1 à 0,3 ‰ Tolérance physiologique. Pas de symptômes apparents
0,3 à 0,5 ‰ Griserie- Euphorie légère. Attention diminuée - Estimation faussée (vitesse et distance)

Boire trop

0,5 à 0,8 ‰ Intoxication légère Vue et réflexes perturbés (réactions allongées)- Euphorie
0,8 à 1,5 ‰ Intoxication modérée Excitation - Capacités surestimées - Incoordination motrice

Boire beaucoup trop

1,5 à 3 ‰ Intoxication sévère Vomissements - Apathie - Confusion mentale
3 à 4 ‰ Intoxication très grave Sommeil - Incapacité d'action et de pensée
4 ‰ et + Coma ou mort Inconscience - Absence de réflexes - Respiration paralysée

RAID BLUE

RAID BLUE

Alcotab

Tablette d'alcomesure

En savoir plus sur l'alcool

www.raidblue.ch

En cas de difficultés

www.croix-bleue.ch

Plier ce carton et le glisser dans son portefeuille