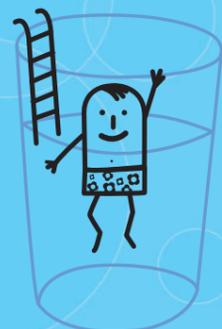


L'ALCOOL ET SES ÉQUIVALENCES



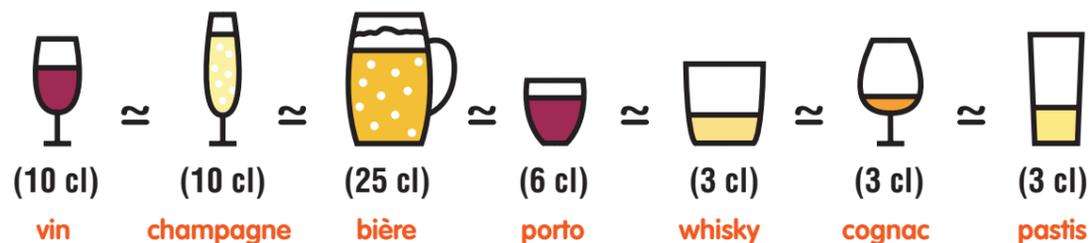
Il y a autant d'alcool pur dans 7 canettes de bière de 25 cl à 5° que dans 1 bouteille de 75 cl de vin à 12°.



Attention : Chez soi ou chez des amis, les verres servis sont généralement plus remplis que les verres standard.

Le verre standard (dose bistrot) = 1 unité d'alcool

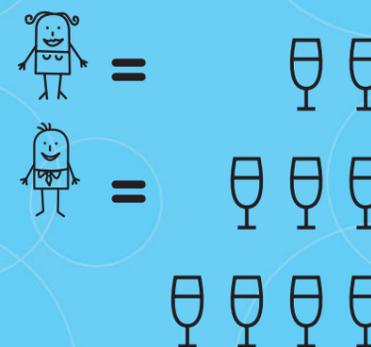
Aux doses usuelles servies dans les cafés, chaque verre de boisson alcoolique contient environ 10 grammes d'alcool pur par verre. Cette quantité correspond à un verre standard ou une unité d'alcool.



1 unité d'alcool = 10 gr d'alcool pur

Les normes de l'OMS*

- Pour une femme, pas plus de **2 verres** (dose bistrot) par jour (moins de 14 unités/semaine)
- Pour un homme, pas plus de **3 verres** (dose bistrot) par jour (moins de 21 unités/semaine)
- Lors d'une fête, d'une occasion pas plus de **4 verres** (dose bistrot)



l'OMS conseille 1 jour d'abstinence par semaine

* Organisation Mondiale de la Santé

Le saviez-vous ?



On distingue 2 grands groupes de boissons alcooliques d'après leur mode de fabrication et leur teneur en alcool :

- les boissons fermentées : vin, cidre, bière,
- les boissons distillées : certains apéritifs, liqueurs ou digestifs, eaux-de-vie (la distillation permet d'augmenter la teneur en alcool).



Le degré alcoolique des boissons



- vin : de 8,5 à 17°
- bière : de 2,5 à +12°
- cidre : 2,5 à 5°

alcools ou eaux-de-vie : de 40 à 60°

- eau-de-vie de vin : cognac, armagnac
- eau-de-vie de cidre : calvados
- eau-de-vie de grains : whisky, gin, vodka, genièvre
- eau-de-vie de fruits : kirsch



les restaurants administratifs de la Mairie de Paris