

# CONSOMMATION D'ALCOOL RESPONSABLE

***Pour savourer intensément la vie ensemble,  
soyons tous les ambassadeurs d'une  
consommation raisonnée d'alcool***

# Notre engagement

Chez MBWS,

- Fiers représentants de notre industrie et de nos marques, nous sommes conscients de nos responsabilités et du rôle que jouent nos produits dans la gastronomie et les interactions sociales des consommateurs
- Aussi, nous appelons à une consommation raisonnée et responsable de l'alcool
- Nous encourageons nos collaborateurs à être les ambassadeurs de la consommation responsable d'alcool
- Nous nous conformons aux lois et réglementations applicables et aux normes de notre industrie

# Quelques repères



**Verre standard = 10 grammes d'alcool pur, soit:**

- 10 cl de vin à 12°
- 25 cl de boisson à 5° (bière, sodas alcoolisées, ex. alcopops – premix)
- 7 cl de vin cuit à 18°
- 3 cl d'alcool à 40 °(whisky, pastis, tequila, vodka, digestif)

Le type d'alcool que vous buvez n'a pas d'importance ; c'est la teneur et la quantité d'alcool qui affectent votre **taux d'alcoolémie (TA)**, la quantité d'alcool qui est absorbée dans votre circulation sanguine.



Questions	A partir de quand la consommation devient à risque ?
Combien de verres standards par jour et par semaine ?	 <p>&gt; 3 verres standard / jour, &gt; <b>21 verres standard / semaine</b></p>
	 <p>&gt; 2 verres standard / jour, &gt; <b>14 verres standard / semaine</b></p>
Combien de verres par occasion ?	 <p>&gt; <b>4 verres standard par occasion</b> (soirée, fête, repas)</p>

# Quel consommateur êtes-vous ?

Questions	Points					Score
	0	1	2	3	4	
1. À quelle fréquence vous arrive t il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?	Jamais	Une fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	
2. Combien de verres standard buvez vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 9	10 ou plus	
3. Votre entourage vous a t il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?	Non				Oui	
4. Avez vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?	Non				Oui	
5. Vous arrive t il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?	Non				Oui	

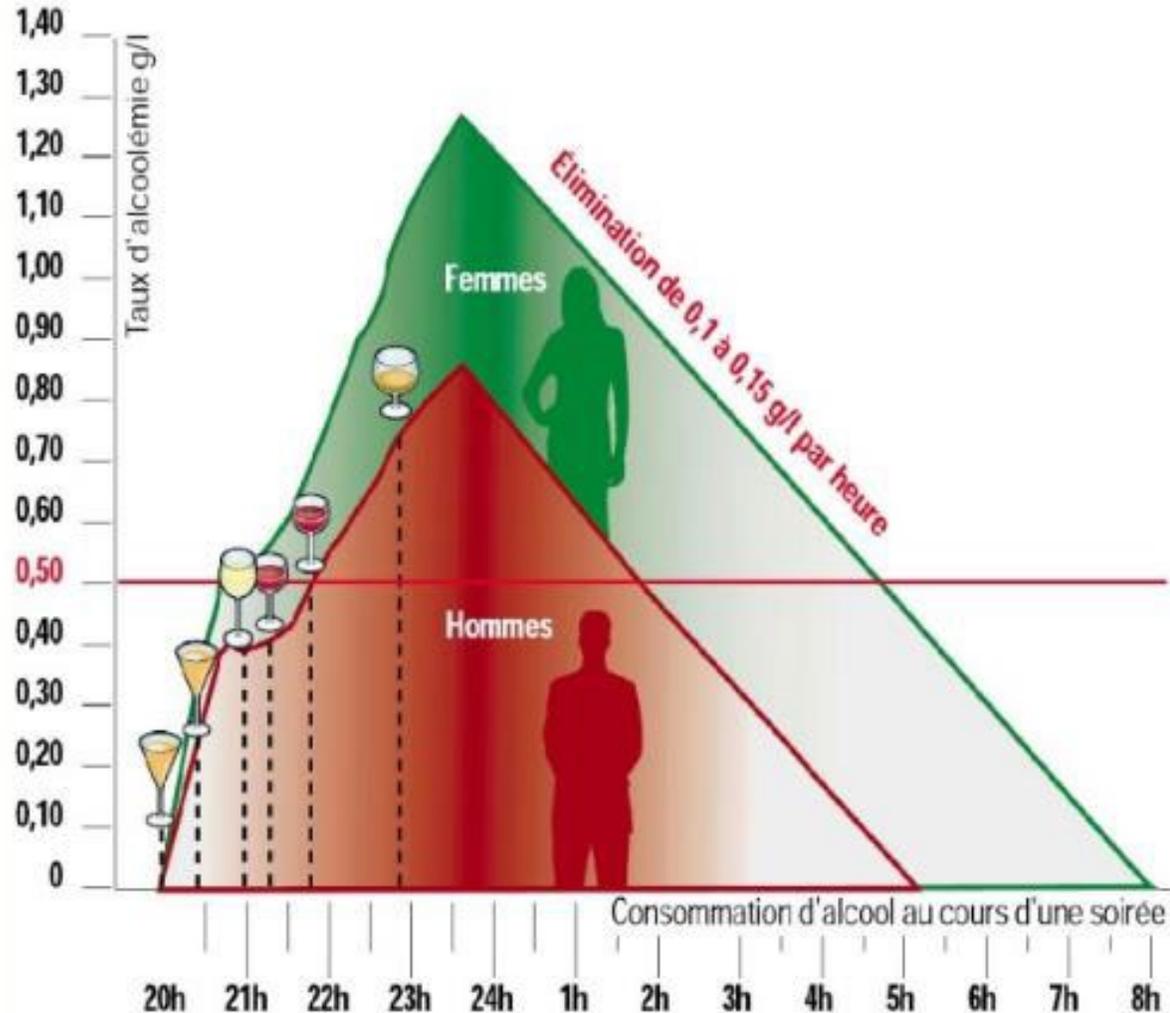
Source: questionnaire FACE (Formule pour Approcher la Consommation d'alcool par Entretien)

**Calculer votre score total**

## Interprétation du résultat

- Pour un score égal ou supérieur à 5 chez l'homme et 4 chez les femmes , une révision des habitudes de consommation est à prévoir;
- Pour les deux sexes, un score supérieur ou égal à 9 **est assimilable à une dépendance.**

# Les effets durables de la consommation d'alcool



Une personne en bonne santé **élimine 0,10 g à 0,15 g d'alcool** par heure

**Rien n'efface les effets de l'alcool** : café salé, cuillerée d'huile...  
aucun « truc » ne permet d'éliminer l'alcool plus rapidement.

**Les effets lorsque l'on dépasse le seuil autorisé :**

- le temps de réaction est allongé
- les réflexes diminuent
- le champ visuel rétréci
- diminution de la sensibilité à la couleur rouge
- prise de risques
- inadaptation au changement de lumière
- diminution de la perception du danger
- augmentation de la sensibilité à l'éblouissement
- mauvaise appréciation des distances et des largeurs
- surestimation de ses capacités

**Si vous prenez le volant :**

mesurez votre alcoolémie avec un éthylotest

# Les situations particulièrement à risque

- Toute consommation pendant la grossesse est à risque
- Risque fœtal lié à la consommation d'alcool chez les femmes jeunes
- Toute consommation régulière d'alcool en dessous de 25 ans est à risque
- « Binge Drinking » ou hyper alcoolisation rapide
- Interactions alcool - médicaments
- Maladies chroniques et précautions par rapport à l'alcool
- Consommation de l'alcool par les patients âgées, affectés de troubles psychiatriques ou prenant des médicaments psychotropes



**Zéro alcool chez la femme dès le projet de grossesse**

# Points clés de la consommation d'alcool responsable

- Modérer sa consommation d'alcool;
- Ne jamais boire avant de prendre le volant;
- S'assurer que les mineurs et les femmes enceintes ne boivent pas;
- Respecter le choix des autres de ne pas consommer d'alcool.

# Points clés de la consommation d'alcool responsable

S'assurer que les mineurs et les femmes enceintes ne boivent pas



Respecter le choix des autres de ne pas consommer d'alcool



Ne jamais boire avant de prendre le volant



Modérer sa consommation d'alcool : fréquence et quantité

Lundi	X
Mardi	
Mercredi	X
Jeudi	X
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	X

