

! LIMITE LÉGALE EN FRANCE: 0,50 G/L DE SANG

Le risque d'accident augmente :

- À **0,5 g/l**, il est multiplié par **2**.
- À **0,8 g/l**, il est multiplié par **10**.
- À **1,2 g/l**, il est multiplié par **35**.



Le taux maximal est atteint :

- ½ heure après absorption à jeun.
- 1 heure après absorption au cours d'un repas.
- L'alcoolémie baisse en moyenne de 0,10 g à 0,15 g d'alcool par litre de sang en 1 heure.

🔨 SANCTIONS EN FRANCE

Taux entre 0,5 et 0,8 g/l (0,2 g/l permis probatoire) :

- Amende forfaitaire de 135 €.
- Retrait de 6 points sur le permis.

Taux supérieur à 0,8 g/l (délit) :

- Amende jusqu'à 4500 €.
- Retrait de 6 points sur le permis.
- Suspension (max 3 ans) voire annulation du permis.
- Stage de sensibilisation obligatoire (à vos frais).
- Peine de prison allant jusqu'à 2 ans.



www.actionsantetravail.fr



D.285 - Fév. 2026



MÉMO ALCOOL

Découvrez vos limites !

TAUX APPROXIMATIF DES FEMMES

Pour votre santé, l'alcool c'est **maximum 2 verres par jour** et **pas tous les jours**.

♀	45 kg		50 kg		60 kg		70 kg		80 kg		90 kg	
	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas
1	0,40	0,35	0,35	0,30	0,30	0,25	0,25	0,20	0,25	0,15	0,20	0,10
2	0,80	0,65	0,75	0,60	0,60	0,45	0,50	0,35	0,45	0,30	0,40	0,20
3	1,25	1,00	1,10	0,85	0,95	0,70	0,75	0,55	0,65	0,45	0,60	0,35
4	1,65	1,30	1,50	1,15	1,25	0,95	1,00	0,75	0,90	0,60	0,80	0,50
5	2,05	1,65	1,90	1,30	1,60	1,15	1,25	1,00	1,15	0,80	1,00	0,65

Nombre de dose (s) d'alcool

ATTENTION

Un verre n'est pas forcément égal à une dose d'alcool.
 Tout dépend de qui va vous servir le verre. Dans les établissements réglementés
 comme les bars et les restaurants : **un verre d'alcool = une dose**, soit :



Il faut compter environ 2 h pour que votre corps élimine une dose d'alcool.
 Il n'existe aucun remède pour éliminer plus vite l'alcool dans votre corps.

TAUX APPROXIMATIF DES HOMMES

Pour votre santé, l'alcool c'est **maximum 2 verres par jour** et **pas tous les jours**.

♂	60 kg		70 kg		80 kg		90 kg		100 kg		110 kg	
	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas	À jeun	Avec un repas
1	0,25	0,20	0,25	0,15	0,20	0,15	0,15	0,10	0,15	0,10	0,15	0,10
2	0,50	0,35	0,45	0,30	0,40	0,25	0,30	0,20	0,30	0,20	0,30	0,20
3	0,75	0,55	0,65	0,45	0,55	0,40	0,50	0,30	0,50	0,30	0,40	0,30
4	1,00	0,75	0,90	0,60	0,75	0,50	0,65	0,40	0,65	0,40	0,55	0,35
5	1,25	0,95	1,15	0,75	0,90	0,65	0,75	0,50	0,70	0,45	0,70	0,40

Nombre de dose (s) d'alcool