

PARTICIPER À UN ÉVÉNEMENT EN ENTREPRISE DE MANIÈRE RESPONSABLE

Le présent document est un modèle type qui a vocation à présenter les principaux éléments constitutifs d'un document de prévention pour les participants à un pot en entreprises pour les salariés des entreprises produisant ou distribuant des boissons alcoolisées.

Ces éléments peuvent être utilisés tels quels, sélectionnés ou aménagés à discrétion pour correspondre à la politique RSE de l'entreprise, à ses réalités quotidiennes, à ses valeurs propres, ou aux éléments de communication qu'elle utilise habituellement.

L'association Prévention et Modération, à l'origine de ce modèle, peut être consultée pour participer à ses travaux ou fournir des outils de prévention complémentaires à ceux cités dans le présent document.

RAPPEL

Les repères de consommation à moindres risques pour la santé sont :

- Ne pas consommer plus de 10 verres standard/semaine,
- Ne pas consommer plus de 2 verres standard par jour,
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation.

En résumé, pour votre santé, **maximum 2 verres par jour et pas tous les jours.**

Au volant, le taux d'alcool limite autorisé est de 0,50 g d'alcool par litre de sang soit 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré (ou 0,2 g/l de sang ou 0,10 mg/l d'air expiré si vous avez un permis probatoire ou êtes en situation d'apprentissage).

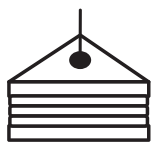
Chaque verre standard consommé fait monter le taux d'alcool de 0,20g à 0,25g en moyenne. Ce taux peut augmenter en fonction de l'état de santé, le degré de fatigue ou de stress, mais aussi le tabagisme ou simplement les caractéristiques physiques de la personne. **Mais en général, il est atteint au bout de 2 verres standards.**

L'organisme mettra ensuite entre **1h et 2h pour éliminer un verre.**



CONSOMMER MODÉRÉMENT PROFITER PLEINEMENT

Ne pas boire à jeun



Il est conseillé de **ne pas consommer de l'alcool l'estomac vide**. En effet, le taux d'alcool augmente plus rapidement lorsque vous êtes à jeun. Des accompagnements vous seront proposés tout au long de la soirée, n'hésitez pas à vous servir.

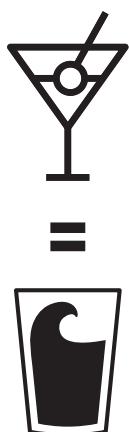
Ayez la main légère



Évitez de trop remplir vos verres afin de pouvoir suivre votre consommation.

Les doses représentées par les verres standards sont, bien souvent, moins importantes que celles des « doses maisons ».

Par exemple, une dose standard de spiritueux équivaut à un coquetier. Pour rappel, une pinte de bière correspond à deux doses standards.



1 verre d'eau pour 1 verre d'alcool

Boire de l'eau ne fait pas baisser le taux d'alcool.

Néanmoins, la consommation d'alcool participant à la déshydratation du corps, une **consommation régulière d'eau atténue les effets secondaires désagréables** de l'alcool (mal de tête, nausées...). Également, les boissons alcoolisées n'étanchent pas la soif, seule l'eau permet de s'hydrater.

Dans le cadre d'une activité de dégustation, elle permet de nettoyer le palais entre deux produits et aux visiteurs de profiter pleinement de leur expérience.

CONSOMMER MODÉRÉMENT PROFITER PLEINEMENT



Espacer les verres

Votre foie est capable d'éliminer, en moyenne, l'équivalent d'un verre standard d'alcool en 1 à 2 heures. Espacer les verres en buvant de l'eau ou une autre boisson sans alcool ralentit donc votre consommation et lui permet de mieux effectuer son travail.



Éviter les consommations à risque

Pour les **femmes enceintes** ou qui **allaitent** : pour limiter les risques pour votre santé et celle de votre enfant, **il ne faut pas consommer d'alcool**.



Pour les **jeunes** et les **adolescents** : la règle est claire, **pas d'alcool quand on est mineur**. Pour eux aussi prévoyez des solutions sans alcool.

Tout au long de la soirée, évitez les lieux et les activités à risque.



Respecter les non-buveurs

Ne pas boire d'alcool est un choix ou un mode de vie qu'il faut respecter. Lorsque quelqu'un décide ne pas boire du tout ou de simplement boire un peu, je ne fais aucun commentaire. Je ne l'incite pas non plus à boire.



Boire ou conduire, il faut choisir

En amont de la soirée, **préparez déjà votre retour**. Transports en communs, vélos, taxis, conducteur désigné, le choix est large alors organisez-vous correctement, seul ou avec des collègues.

Si vous devez conduire, limitez impérativement votre consommation d'alcool aux doses réglementaires. N'hésitez pas à vous tester, **des éthylotests sont à votre disposition**.