

EFFECTOMÈTRE



Outil inspiré de l'effectomètre belge




La base !

tu peux dire

NON

Ne pas boire c'est OK.





ALTERNE
verre d'alcool et eau

2. Au max !

Je suis joyeux.se et désinhibé.e.
En général, c'est l'état recherché.

Le bon réflexe ?
Pour y rester, arrêter ou alterner avec de l'eau.




ne rentre pas

SEUL·E

4. Toujours vigilant !

Je perds le contrôle de ma conso et de moi-même.
(Nausées, vomissements, troubles de la mémoire, alcool violent ou triste).

Le bon réflexe ?
Avoir des super potes qui te raccompagnent, te réhydratent et te surveillent.



rentre à

PIED

1. Au top !

J'ai bu un ou deux verres, je ressens pas ou peu d'effets.

Le bon réflexe ?
Ne pas prendre le volant tout de suite si je dois conduire.

STOP

T'AS TROP BU, T'ES RELOU·E


STOP

3. Presque relou !

(Troubles de l'équilibre et de la parole).

Je suis très (trop?) joyeux.se.
Je suis persuadé.e d'être drôle et séduisant.e.

Le bon réflexe ?
Stopper l'alcool et passer à l'eau, c'est urgent !



112

SI COMA ÉTHYLIQUE

ZUL

5. Alerte rouge !

Je m'endors sous les effets de l'alcool.
(Vomissements, endormissement, risque de coma éthylique et d'étouffement ou arrêt respiratoire).

Le bon réflexe ?
Ne jamais laisser seul.e quelqu'un dans cet état ! On garde la personne réveillée et on appelle les secours.



RÉGLETTE ALCOOLÉMIÉ

Vous êtes
Votre poids

FEMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME FEMME HOMME

45 50 50 55 55 60 60 65 65 70 70 75 75 80 80 85 85 90 90 95 95 100 100

Alcoolémie probable (à jeûn en g/L de sang)	0,37	0,33	0,29	0,30	0,26	0,28	0,24	0,26	0,22	0,24	0,20	0,22	0,19	0,21	0,18	0,20	0,17	0,19	0,16	0,18	0,15	0,17	0,14
Temps d'élimination pour 1 verre	2H30	2H15	2H	2H	1H45	2H	1H30	1H45	1H30	1H30	1H15	1H30	1H15	1H15	1H15	1H15	1H15	1H15	1H15	1H15	1H	1H	1H
Alcoolémie probable (à jeûn en g/L de sang)	0,74	0,67	0,57	0,61	0,52	0,56	0,48	0,51	0,44	0,48	0,41	0,44	0,38	0,42	0,36	0,39	0,34	0,37	0,32	0,35	0,30	0,33	0,29
Temps d'élimination pour 2 verres	5H	4H30	4H	4H	3H30	3H45	3H15	3H30	3H	3H15	2H45	3H	2H30	2H30	2H30	2H30	2H15	2H30	2H15	2H30	2H	2H	2H
Alcoolémie probable (à jeûn en g/L de sang)	1,11	1,00	0,86	0,91	0,78	0,83	0,71	0,77	0,66	0,71	0,61	0,67	0,57	0,63	0,54	0,59	0,51	0,56	0,48	0,53	0,45	0,50	0,43
Temps d'élimination pour 3 verres	7H30	6H45	5H45	6H	5H15	5H15	4H45	5H	4H30	4H45	4H	4H30	3H45	4H15	3H30	4H	3H15	3H45	3H15	3H30	3H	3H15	2H45
Alcoolémie probable (à jeûn en g/L de sang)	1,48	1,33	1,14	1,21	1,04	1,11	0,95	1,03	0,88	0,95	0,82	0,89	0,76	0,83	0,71	0,78	0,67	0,74	0,63	0,70	0,60	0,67	0,57
Temps d'élimination pour 4 verres	10H	9H	7H30	8	7H	7H30	6H15	7H	6H	6H15	5H30	6H	5H	5H30	4H45	5H15	4H30	5H	4H15	4H30	4H	4H15	3H30
Alcoolémie probable (à jeûn en g/L de sang)	1,85	1,67	1,43	1,52	1,30	1,39	1,19	1,28	1,10	1,19	1,02	1,11	0,95	1,04	0,89	0,98	0,84	0,93	0,79	0,88	0,75	0,83	0,71
Temps d'élimination pour 5 verres	12H15	11H	9H30	10H	8H45	9H15	8H	8H30	7H15	8H	6H45	7H30	6H15	7H	6H	6H30	6H	6H15	5H15	5H45	5H	5H30	4H30

