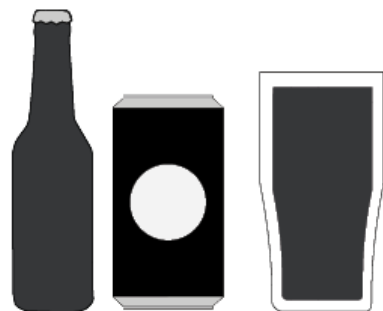


## Qu'est-ce qu'une verre standard?

Un verre standard contient 17.05mL (0.5765oz)<sup>1</sup> d'éthanol pur.

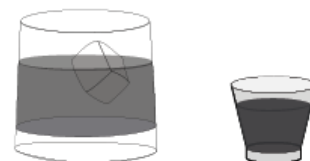
### Pour ces directives, "un verre" équivaut à ...



BIÈRE/CIDRE/"COOLER"  
341mL (12oz)  
Une teneur d'alcool de 5%



VIN  
Verre de 142mL (5oz)  
Une teneur d'alcool de 12%



SPIRITUEUX  
(rhum, vodka, gin, etc.)  
Verre de 43mL (1.5oz)  
Une teneur d'alcool de 40%

Les teneurs d'alcool peuvent varier d'un produit à l'autre, vérifiez le % d'alcool par volume listé sur le produit.

## Comment apprendre à compter les verres?

- Une bouteille de bière légère de 340 ml (3,7% d'alcool) = 0.7 verre standard
- Une cannette de cidre de 500 ml (4,5% d'alcool) = 1.3 verre standard
- Une bouteille de vin de 750 ml (12% d'alcool) = 5.3 verre standard
- Un verre de vin de 9 oz (14% d'alcool) = 2.1 verre standard
- Un verre de spiritueux de 2 oz (40% d'alcool) = 1.3 verre standard

Réduisez vos risques<sup>2</sup> pour la santé liés à l'alcool en ne buvant pas plus de:

- 10 verres par semaine pour les femmes, avec pas plus de 2 verres par jour la plupart des jours.
- 15 verres par semaine pour les hommes, avec pas plus de 3 verres par jour la plupart des jours.

Prévoyez des journées sans alcool chaque semaine pour éviter de développer une habitude. Lors d'occasions spéciales, réduisez vos risques de blessures et méfaits en ne buvant pas plus de 3 verres (pour les femmes) ou 4 verres (pour les hommes) en une occasion.

- En apprenez plus sur les Directives sur la consommation d'alcool (en anglais): <https://www.ccsa.ca/canadas-low-risk-alcohol-drinking-guidelines-brochure>
- Calculez le nombre de verre standard utilisez: <http://aodtool.cfar.uvic.ca/fr/index-stddt.html>



University  
of Victoria

Canadian Institute  
for Substance  
Use Research

Institut canadien  
de recherche sur  
l'usage de substances

<sup>1</sup> Les onces (oz) sont des onces liquides impériales (plutôt que des onces liquides américaines).

<sup>2</sup> La consommation d'alcool peut causer le cancer ainsi que d'autres problèmes de santé graves et chroniques.