

# Fiche descriptive Réglette alcool



## Description – C'est quoi ?

- La réglette alcool est un outil visuel et pratique à glisser dans le portefeuille. Elle permet d'estimer le taux d'alcool dans l'air expiré en fonction de différents facteurs : sexe, poids, nombre de verres (unités d'alcool) consommés.
- Elle estime le temps d'élimination de l'alcool en fonction du nombre de verres consommés (unités d'alcool).
- Elle aide à comprendre les effets de l'alcool et le temps nécessaire à son élimination et à faire des choix plus responsables et raisonnés (consommation en milieu festif, reprise du volant, ...)



## Objectifs – À quoi ça sert ?

- Informer sur le taux d'alcool estimé après avoir bu de l'alcool.
- Sensibiliser aux différences selon le sexe, le poids et le nombre de verres consommés (unités d'alcool).
- Comprendre que l'alcool a des effets qui durent dans le temps.
- Réduire les risques liés à l'alcool, surtout en lien avec la conduite.



## Contenu – Ce que contient la réglette

### Une partie mobile pour obtenir :

- **Une estimation du taux d'alcool dans l'air expiré (mg/L d'air) :**
  - En fonction du sexe et du poids
  - Selon le nombre de verres (unités) consommés
- **Une estimation du temps nécessaire pour éliminer l'alcool**

Exemple :

Homme de 75kg qui boit 3 verres de vin  
= 0,25mg/L d'air  
= 3h45 environ pour éliminer l'alcool

**Au verso de la partie mobile**, des repères de consommation : « combien j'ai bu ? »

- |                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>o Une bière à 5° (25 cL)</li><li>o Une coupe de champagne à 12° (10cL)</li><li>o Un verre de vin à 12° (10 cL)</li><li>o Un verre d'apéritif à 18° (7 cL)</li><li>o Un verre de whisky ou de pastis à 45° (3 cL)</li></ul> | } | <p>= 10g d'alcool pur<br/>= 1 unité</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|

### Sur les différences face de la réglette, des messages de prévention :

- Parce que ma santé est précieuse... Alors... pas plus de 2 unités par jour et pas tous les jours.  
J'adopte les repères 10/2/0 :
  - Maximum 10 unités d'alcool par semaine (10)
  - Maximum 2 unités d'alcool par jour (2)
  - Des jours sans alcool (0)
- Il n'y a pas de consommation sans risque pour la santé.
- Pur ou dilué, avec de l'eau, des glaçons ou un soda, l'alcool a les mêmes effets.  
Seule la quantité compte et non le volume ou la dilution de la boisson.

- À partir de 0,09 mg/l d'air, l'attention du conducteur est déjà affectée ! Le risque d'accident mortel augmente avec la consommation : x 1,4 à 0,22 mg/l d'air – x 4 à 0 ;44 mg/l d'air – x20 à 0,66 mg/l d'air.
- La conduite sous influence de l'alcool est constatée à partir de 0,22mg/l d'air expiré ou 0,5g/l dans le sang.  
Pour les conducteurs professionnels, le taux maximal autorisé est de 0,09 mg/l d'air ou 0,2g/l de sang.



### Quand l'utiliser ?

- Lors d'un atelier de prévention et/ou de promotion de santé ou en travail social.
- Pendant une formation ou sensibilisation auprès de professionnels (santé, social...).
- Sur un stand d'information : salon santé, forum bien-être, campagne de sensibilisation (sécurité routière, vie étudiante, milieu festif), événement local à destination du grand public.
- En entretien individuel, dans le cadre d'un accompagnement.
- ...



### Où l'utiliser ?

#### Support à utiliser dans des lieux de prévention, d'accueil ou d'accompagnement :

- CPAS, maisons médicales, centres de santé communautaire.
- AMO (Aide en Milieu Ouvert), MJ (maisons de jeunes).
- Cabinets médicaux, lors de consultations individuelles en face-à-face.
- Milieux scolaire ou éducatif.
- Associations, centres d'accueil, dispositifs d'insertion.
- Milieux festifs ou événementiels, dans une démarche de réduction des risques.
- Stands d'information (forum santé, salon, événement local, etc.)
- ...



### Astuces – Comment bien utiliser la réglette ?

- Utilisez la réglette alcool comme support à une discussion ouverte.
- Accompagnez la réglette d'une explication concernant son utilisation :
  - Montrez un exemple
  - Expliquez les repères de santé
- Proposez un gobelet doseur pour que la personne puisse mettre en application plus facilement les conseils concernant la quantité d'alcool.
- Utilisez aussi les outils complémentaires comme le flyer pour renforcer les messages.

#### Important, la réglette ne remplace pas un éthylotest.

Précisez le message : même un taux inférieur à 0,22 mg/l d'air expiré peut avoir un effet sur la vigilance



### Comment commander la réglette ?

Cliquez sur le lien ou scannez le QR code et complétez le formulaire.

<https://www.educationdupatient.be/outils-mesusage-de-lalcool>



#### Une question, une demande particulière ?

Contactez-nous par :

téléphone au 081.35.40.40

mail à l'adresse [centre@educationdupatient.be](mailto:centre@educationdupatient.be)