

ALCOOLISATION, VEILLONS SUR TOUTES LES GÉNÉRATIONS.

# SPORTONS NOUS BIEN !

## EQUIVALENCE :

Chaque verre standard (dose bar) contient la même quantité d'alcool pur, soit environ :

### 10 GRAMMES



Vin  
10cl



Alcool fort  
3cl



Bière  
25cl



whisky  
3cl



Pastis  
3cl



Champ  
10cl

## NUMÉROS UTILES :

URGENCES MÉDICALES : 15

POMPIERS : 18

## POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ :



Ne pas laisser seul une personne qui a trop bu, elle est vulnérable et en danger.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux effets de l'alcool.

L'alcool s'élimine lentement

≈ 1h<sup>00</sup>/Verre pour les Hommes

≈ 1h<sup>30</sup>/Verre pour les Femmes

## VERS QUI SE TOURNER :

ANPAA 64 :

05 59 63 22 69

Point Ecoute Jeunes :

05 59 27 94 94

CIAT :

05 59 82 90 13

Ecoute Alcool :

0 801 91 30 30

**L'alcool n'aide pas à la Performance Sportive.**

**A la buvette, seules les boissons du Groupe I et II peuvent être vendues.**

**L'alcool est classé parmi les produits dopants.**

**Le taux d'alcool autorisé au volant (voiture, moto, scooter...) ne doit pas dépasser 0.5g d'alcool par litre de sang.**

**FÊTE  
DU  
CLUB**