

# estimer une alcoolémie

fiche N°3



En moyenne,  
un verre standard (10g d'alcool pur)  
entraîne une alcoolémie de :



chez la femme  
0,30 g/litre



chez l'homme  
0,20 g/litre

**Il faut  
1h30 à 2h  
pour un  
retour à une  
alcoolémie 0**



Attention : les verres servis à la maison  
sont souvent 2 à 3 fois  
plus remplis que  
les verres standards (bistrot).

de façon savante

$$\text{Alcoolémie} = \frac{\text{Alcool pur ingéré (en grammes)}}{\text{Poids corporel (en kg) x K}}$$

$K = \text{coefficient de diffusion} = 0,6 \text{ chez la femme}$   
 $0,7 \text{ chez l'homme}$

Exemple : à jeun

0,50 l de bière à 5° (2 « demis » de bière) = 20g d'alcool

**Pour une femme de 60 kg**

L'alcoolémie sera de :

$$\frac{20\text{g}}{60 \times 0,6} = 0,55 \text{ g/litre}$$

**Pour un homme de 60 kg**

$$\frac{20\text{g}}{60 \times 0,7} = 0,41 \text{ g/litre}$$

**Au delà de cette limite : ▶ 3 verres par jour pour les hommes  
▶ 2 verres par jour pour les femmes,  
vous prenez des risques pour votre santé (seuil OMS)**