

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

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

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

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 :

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

Pour un homme de 60 kg

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

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)