QUELQUES CHIFFRES

LA LIMITE LÉGALE DE CONSOMMATION D'ALCOOL AU VOLANT EST DE :

0,22 mg/l d'air alvéolaire expiré **(test d'haleine)** = 0,5 g/l de sang **(test sanguin)** = 0,5‰ **(pour mille)**

Lorsqu'on parle de verre d'alcool, on se réfère à une dose servie dans un bar, c'est-à-dire qui contient 10 grammes d'alcool pur.

En moyenne, le taux d'alcool augmente entre 0,20 g/l et 0,25 g/l par dose d'alcool consommée.

25 cl de bière	10 cl de champagne	10 cl de vin	7 cl d'apéritif (porto, vermouth, pineau...)	3 cl d'alcool fort (whisky, vodka, rhum, gin...)
5°	**12°**	**12°**	**18°**	**40°**

Une bière spéciale ou un cocktail contient plus d'alcool et équivaut à 2 verres standards.

Attention !
À la maison, on a tendance à être plus généreux dans les quantités et à dépasser la dose «bar» (standard) d'alcool.

BON À SAVOIR

L'alcoolémie maximale est atteinte 45 min à 60 min après le dernier verre d'alcool. Le temps d'élimination est d'au moins 2 à 3 heures par verre d'alcool consommé. Au volant, le meilleur choix est de ne pas consommer d'alcool.

COMMENT ESTIMER SON ALCOOLÉMIE ?

*g/L d'alcool dans le sang***

**Nombre de verres standards*

	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg
1	0,29	0,24	0,20	0,18	0,16	0,14
2	0,57	0,48	0,41	0,36	0,32	0,29
3	0,86	0,71	0,61	0,54	0,48	0,43
4	1,14	0,95	0,82	0,71	0,63	0,57

**Nombre de verres standards*

	45kg	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg
1	0,37	0,33	0,28	0,24	0,21	0,19
2	0,74	0,67	0,56	0,48	0,42	0,37
3	1,11	1,00	0,83	0,71	0,63	0,56
4	1,48	1,33	1,11	0,95	0,83	0,74

*** Ces données sont indicatives*

Wallonie sécurité routière AWSR

Éditeur responsable : E. Guidet · Chaussée de Liège, 654c – 5100 Jambes · 10/2026



SÉCURITÉ ROUTIÈRE
L'ALCOOL AU VOLANT

WWW.AWSR.BE

Wallonie sécurité routière AWSR

Que ce soit entre amis ou en famille, les occasions de faire la fête ne manquent pas. L'alcool, souvent présent lors de ces moments, nous expose au risque d'accident de la route et ce, dès le premier verre.

RISQUES

Chaque année en Wallonie, la conduite sous influence d'alcool joue un rôle dans **25%** des accidents mortels, soit environ **55** vies qui pourraient être épargnées.

Le risque d'accident de la route existe dès le **1er verre** d'alcool et il est **multiplié par 3** au-delà de **0,5 g d'alcool** par litre de sang.



Dans **1 accident sur 2** lié à l'alcool, le conducteur sous emprise blesse ou tue quelqu'un d'autre que lui.

1 conducteur sur 3 évalue mal son taux d'alcoolémie.

CONSEILS POUR VOTRE SÉCURITÉ

La meilleure solution pour un retour en toute sécurité est d'anticiper la soirée.

SI VOUS CONDUISEZ :

- Veillez à prévoir des boissons festives sans alcool (ex : bières 0%, Mocktails, softs...).
- Proposez de ramener ceux qui ont bu.
- Prévenez que vous ne consommez pas d'alcool.
- Faites attention à la somnolence au volant si vous reprennez la route tard et que vous êtes fatigué.

SI VOUS AVEZ BU :

- Dormez sur place.
- Rentrez en taxi ou en transport en commun.
- Rentrez avec un ami sobre.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Seul votre foie peut se charger d'éliminer l'alcool dans votre sang. Boire du café ou une boisson énergisante ne fait pas diminuer ou disparaître le taux d'alcool dans votre sang.

ALCOOL ET CONDUITE

La consommation d'alcool affecte votre conduite. Lorsque vous buvez, vous pouvez potentiellement :

- Faire preuve d'un excès de confiance et réagir plus impulsivement.
- Être moins concentré et voir votre capacité de mémoire réduite.
- Ressentir de l'engourdissement et de la somnolence.
- Faire preuve d'inattention.
- Moins bien identifier les situations à risques.
- Mettre plus de temps à réagir.
- Surestimer vos capacités de conduite et sous-estimer les risques.
- Avoir des difficultés à garder votre vitesse constante.
- Avoir un champ visuel réduit.

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET CELLE DES AUTRES, OPTEZ POUR LE 0% D'ALCOOL AU VOLANT.