

# UN VERRE STANDARD

CONNAÎTRE SES LIMITES. LES RESPECTER.

**12 %**  
D'ALCOOL :  
Vin  
142 ml (5 oz)

**5 %**  
D'ALCOOL :  
bière, cidre  
ou cooler  
341 ml (12 oz)

**40 %**  
D'ALCOOL :  
spiritueux (rhum,  
gin, vodka, tequila)  
43 ml (1.5 oz)

## CONSOMMATION EXCESSIVE

Boire 4 verres standards ou plus en une seule occasion  
**Se limiter à un verre par heure**



**PEP – MA**

Partenariat en  
éducation postsecondaire  
Méfaits de l'alcool