



WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

LE VIN

le goût de la modération

**Le vin ne s'apprécie vraiment
qu'avec modération**

Consommation responsable

- **Dégustez pleinement le vin.**
 - Comprenez le vin que vous buvez: savoir d'où vient le caractère unique du vin rend sa consommation d'autant plus agréable.
 - Buvez lentement: prenez le temps de savourer le goût caractéristique du vin.
 - Accompagnez le vin d'un bon repas: appréciez un vin qui complète votre repas, sans oublier de boire un verre d'eau.
 - Préférez une consommation régulière de vin en petites quantités à une consommation de grandes quantités en une seule occasion.
 - Tenez-vous en aux lignes directrices relatives à une consommation modérée et à faible risque de boissons alcoolisées.
- **Consommer du vin requiert une certaine maturité: les mineurs ne devraient pas boire.**
- **Les femmes enceintes devraient éviter de consommer de l'alcool.**
- **Évitez de boire si vous conduisez et, de toute façon, ne dépassez jamais les taux limites d'alcoolémie fixés par la loi pour les conducteurs.**

Sur la base des preuves scientifiques disponibles et des différentes données fournies par diverses autorités de santé publique, il est reconnu que les lignes directrices présentées ci-dessous correspondent à une consommation à faible risque:

- Jusqu'à 2 verres par jour pour les femmes
- Jusqu'à 3 verres par jour pour les hommes
- Pas plus de 4 verres en une seule occasion
- La consommation d'alcool doit être évitée dans certains cas: grossesse, prise de médicament ou travail sur machine

1 verre représente 10g d'alcool pur et équivaut à:



10cl de vin
à 12 % vol



10cl de vin mousseux
à 12% vol



6cl de vin de liqueur
à 20% vol



7cl de vin aromatisé
à 15% vol

Saviez-vous que....?

- La production et la consommation de vin font partie du patrimoine européen depuis des millénaires. A ce jour, l'Union européenne est le plus grand producteur et exportateur de vin au monde.
- Chaque vin est un produit unique et naturel. Du vignoble au consommateur, le vin est régi par une réglementation complète et stricte qui permet de garantir son authenticité et sa qualité.
- Apprécié pour son goût, sa texture, son corps, sa robe, son bouquet et sa diversité, le vin est souvent un accompagnement idéal des bons repas.
- Ce n'est qu'en consommant le vin lentement et avec modération qu'il est possible de goûter et d'apprécier pleinement ses arômes complexes.
- Une consommation abusive et immodérée d'alcool nuit à la santé et peut provoquer divers problèmes sociaux.
- Si ces lignes directrices sont respectées, la consommation modérée de vin par des adultes – dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré – est compatible avec un mode de vie sain et à faible risque. Cependant, toute consommation excédant les limites prescrites par les lignes directrices n'augmentera pas les bienfaits pour la santé, mais uniquement les risques.

En cas de doute,
demandez conseil à votre médecin!

Les auteurs ont pris soin de veiller à l'exactitude des informations contenues dans cette brochure au moment de sa publication et déclinent toute responsabilité en cas d'erreurs ou d'omissions.



WINEinMODERATION.eu

Art de Vivre

WINE in MODERATION

Avenue des Arts, 43 – B – 1040 Brussels

T +32 2 230 99 70 – F +32 2 513 02 18

www.wineinmoderation.eu



Le programme WINE in MODERATION du secteur vitivinicole européen participe à la promotion d'une consommation responsable comme norme culturelle et sociale, dans le but de prévenir et de réduire les abus d'alcool et dommages qui y sont liés.