

Qu'est-ce qu'un verre standard?

Buvez moins d'alcool pour abaisser votre niveau de risque
– votre corps et votre esprit vous en remercieront!

Savoir ce qu'est un verre standard vous aidera à diminuer votre consommation. Chaque petit changement peut faire une grande différence.

Un verre standard équivaut à :

 Bière 341 ml (12 oz) à 5 % d'alcool	ou	 Vin 142 ml (5 oz) à 12 % d'alcool	ou	 Cooler, cidre, prêt-à-boire 341 ml (12 oz) à 5 % d'alcool	ou	 Spiritueux 43 ml (1,5 oz) à 40 % d'alcool
--	----	--	----	--	----	--

Choisissez des verres plus petits

Vous pouvez **améliorer votre santé en buvant des verres plus petits**, pour la même teneur en alcool.

Bière

**0,7 (-30 %)**
verre standard
236 ml (8 oz)
à 5 % d'alcool

Un verre standard

**1,0**
verre standard
341 ml (5 oz)
à 5 % d'alcool

**1,4 (+40 %)**
verre standard
473 ml (16 oz)
à 5 % d'alcool

**1,7 (+70 %)**
verre standard
568 ml (20 oz)
à 5 % d'alcool

Vin

**0,8 (-20 %)**
verre standard
115 ml (4 oz)
à 12 % d'alcool

**1,0**
verre standard
142 ml (5 oz)
à 12 % d'alcool

**1,2 (+20 %)**
verre standard
171 ml (6 oz)
à 12 % d'alcool

**2,6 (+160 %)**
verres standards
375 ml (13 oz)
à 12 % d'alcool

Choisissez des options à faible teneur en alcool

Vous pouvez aussi **abaisser le risque pour votre santé en choisissant des boissons à faible teneur en alcool**, pour la même taille de verre.

Cooler, cidre, prêt-à-boire

**0,8 (-20 %)**
verre standard
341 ml (5 oz)
à 4 % d'alcool

1,0
verre standard
341 ml (5 oz)
à 5 % d'alcool

**1,4 (+40 %)**
verre standard
341 ml (5 oz)
à 7 % d'alcool

**1,8 (+80 %)**
verre standard
341 ml (5 oz)
à 9 % d'alcool



**Boire moins
réduit le risque :**



de blessures,
d'accidents et
d'actes de violence.



de problèmes de santé,
comme le cancer, les
maladies du cœur et l'AVC.



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Données. Engagement. Résultats.

ccdus.ca

En savoir plus sur les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#).

Ce document a été produit grâce à une contribution financière de Santé Canada.
Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

© Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2025



[Calculez](#) le nombre
de verres standards
que vous buvez.