



boire ou conduire

www.fachstelle-asn.ch www.fva.ch www.bemyangel.ch

Que se passe-t-il quand on boit de l'alcool?



Que se passe-t-il dans le corps?

Un petit pourcentage d'alcool est assimilé par les muqueuses de la bouche et l'estomac et passe ensuite dans le corps.

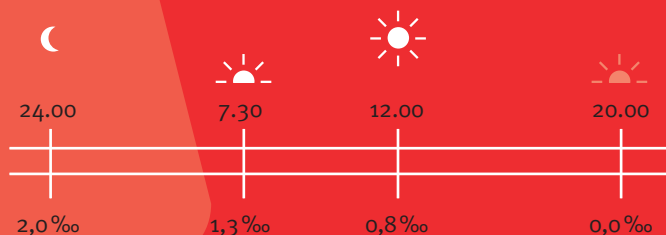
Toutefois, c'est par l'intestin grêle que la majeure partie (95%) de l'alcool pénètre dans le corps. En conséquence, si l'alcool n'arrive qu'en petites quantités dans l'intestin grêle, par exemple associé à un repas, ses effets sur le corps (en particulier sur le cerveau) sont nettement plus faibles que s'il arrive dans cette région de l'intestin en grandes quantités et sur une courte période. La vitesse d'absorption dépend également de la boisson alcoolique. Les boissons alcoolisées additionnées de gaz carbonique sont assimilées beaucoup plus rapidement (bière, vin mousseux, limonades alcoolisées).



Comment l'alcool s'élimine-t-il dans le corps?

Peut-on accélérer cette élimination?

Le corps met environ 20 minutes à assimiler l'alcool. Ensuite, le foie commence à l'éliminer. Un foie sain peut éliminer entre 0,1 et 0,15 pour mille en une heure. On ne peut pas accélérer ce processus. Si un café, une douche froide ou du sport modifient les sensations, le taux d'alcoolémie reste identique. Le fait de boire de l'eau est bon pour le corps, mais ne modifie pas non plus la valeur en pour mille (pas de «dissolution»).



Si vous buvez jusqu'à minuit (2 pour mille), il restera à 7 heures 30 du matin encore 1,3 pour mille dans votre sang.

Comment peut-on mesurer son taux d'alcoolémie?



Sans être un grand expert en mathématiques, chacun peut estimer son propre taux d'alcoolémie. Cette procédure est plus fiable qu'un test consistant à souffler dans des appareils peu précis que l'on peut trouver dans le commerce.

Le taux d'alcoolémie dépend du sexe et du poids. Une femme svelte atteindra plus rapidement un taux d'alcoolémie élevé qu'un homme lourd.

Voici une règle d'or très fiable: la règle des 3 à 1: après un verre standard, personne n'a plus de 0,3 pour mille d'alcool dans le sang. En une heure, le corps en élimine au minimum 0,1 pour mille.



Calculer son taux d'alcoolémie facilement:

ALCOOL (GRAMMES)

POIDS (KG) X 0.7 (POUR LES HOMMES)

X 0.6 (POUR LES FEMMES)

= ‰

C'est encore plus simple avec le promillomètre:

www.fachstelle-asn.ch



Bière
1 litre
env. 40 g
1 verre (3 dl)
env. 12 g



Eau de vie
1 litre
env. 350 g
1 verre (0,2 dl)
env. 7 g



Vin
1 litre
env. 80 – 100 g
1 verre (1,5 dl)
env. 12 – 15 g



Liqueur
1 litre
env. 200 – 280 g
1 verre (0,5 dl)
env. 10 – 14 g

L'alcool au volant



A partir de 0,2 pour mille déjà, la capacité de conduire se restreint. On observera que des facteurs telles que la fatigue, le stress, les médicaments, une ambiance de fête ou la colère peuvent également réduire la capacité de conduire ou accentuer les effets de l'alcool.



0,2 – 0,3 pour mille

Le conducteur adopte un style de conduite plus téméraire et rapide. Parfois, dans des situations risquées, il commet déjà des erreurs. La motricité fine est affectée.



0,4 – 0,5 pour mille

Les signaux sensoriels sont mal interprétés. La vue latérale est affectée (le conducteur risque de ne pas voir des signaux de la circulation). Faiblesse par rapport aux feux rouges.



0,6 – 0,8 pour mille

Le conducteur commet de graves erreurs de conduite. Le temps de réaction s'allonge fortement.



à partir de 0,8 pour mille

Forte perturbation de la coordination entre sa position, la vitesse et les mouvements.

Difficultés à discerner précisément les objets (reconnaissance tardive des piétons, des cyclistes, des véhicules stationnés, etc.)

Le cannabis au volant



Les scientifiques ont longtemps débattu des effets du cannabis sur le comportement au volant. Des enquêtes complémentaires aux nombreuses études de même que de nouvelles recherches prouvent maintenant clairement que la consommation de cannabis influe négativement le potentiel en matière de conduite. Des expériences ont permis de démontrer que le cannabis détériore la capacité de conduire durant au moins trois heures. La concentration, la coordination, les fonctions visuelles et la capacité de réaction sont réduites. A la différence des consommateurs d'alcool, les personnes ayant fumé du cannabis ont moins tendance à se surestimer et conduisent généralement de manière plus prudente. Au quotidien toutefois, on cumule souvent alcool et cannabis. Ce comportement de consommation est en conséquence particulièrement dangereux pour la circulation routière.

Autres stupéfiants et médicaments au volant



Nombre de conducteurs ne savent pas que si les médicaments améliorent leur bien-être, ils peuvent toutefois réduire leur capacité de conduite. Après avoir absorbé des médicaments, les automobilistes chevronnés exécutent des actes automatiques avec une relative fiabilité. Toutefois, ils ne disposent pas des facultés physiques et mentales qui leur permettent de se décider rapidement et correctement dans une situation critique. Un autre effet peu connu de nombreux médicaments: la somnolence. Ce qui vaut pour les médicaments et l'alcool vaut encore plus pour les stupéfiants. Les personnes qui en consomment, qu'il s'agisse de cocaïne, d'héroïne ou d'ecstasy, ne devraient prendre le volant sous aucun prétexte. Les stupéfiants modifient et affaiblissent tellement le potentiel physique et mental que la conduite d'un véhicule en devient dangereuse. En association avec l'alcool, l'effet néfaste des médicaments et des stupéfiants est fortement augmenté. En conséquence, après avoir absorbé des médicaments ou des stupéfiants, il faudra renoncer entièrement aux plaisirs de l'alcool. (source: bpa)

Quelles sont les conséquences juridiques d'un accident lié à l'alcool ou aux stupéfiants?



Ce que dit la loi?

Celui qui, en état d'ébriété, aura conduit un véhicule automobile sera puni de l'emprisonnement ou de l'amende (art. 91, al. 1 Loi fédérale sur la circulation routière). Il en va de même pour les personnes qui se trouvent dans l'incapacité de conduire en raison de l'absorption de médicaments ou de stupéfiants (art. 90, LCR). On considère qu'il y a ivresse pour un taux de 0,8 pour mille et plus («ivresse qualifiée»). La nouvelle limite pour «l'ivresse simple» est de 0,5 pour mille depuis 2005. Elle est punie de l'amende, mais pas nécessairement d'un retrait de permis de conduire. A partir de 0,8 pour mille, le permis de conduire sera retiré pour un minimum de trois mois, en cas de récidive pour au moins douze mois. Dans le même temps, le contrôle d'haleine sans présomption d'ébriété entrera en vigueur. La police pourra alors effectuer un contrôle du taux d'alcoolémie sans raison concrète (par exemple conduite particulière ou odeur d'alcool).

Par ailleurs: quiconque incite une autre personne à boire bien qu'il soit clair que celle-ci prendra le volant par la suite se rend punissable de complicité. Cette disposition s'applique tant aux restaurateurs et aux hôtes qu'aux collègues.



Comment les assurances traitent-elles les accidents liés à l'alcool ou aux stupéfiants?

En cas d'accident imputable à une négligence grossière (notamment l'ivresse et l'influence de stupéfiants au volant), les assurances peuvent réduire les prestations. Par exemple, l'assurance casco totale n'indemniserait pas ou indemniserait seulement partiellement le dommage subi par le véhicule. L'assurance responsabilité civile qui doit payer les prétentions des tiers réclamera le remboursement d'une partie des coûts (recours). En cas de dommages de personnes, des réductions peuvent être appliquées sur les rentes et les indemnités journalières. Les coûts d'un accident avec des blessés s'élèvent très rapidement à plusieurs centaines de milliers de francs!

Sécurité au volant pendant les sorties



Bien qu'il existe des bus de nuit et d'autres propositions séduisantes, la voiture particulière reste le moyen de transport le plus utilisé pour les sorties et les soirées. Or, il est délicat d'associer celles-ci et la conduite, et ce non seulement en raison de l'alcool ou d'autres stupéfiants. Les lasers réduisent la capacité visuelle, le niveau sonore élevé nuit à l'ouïe et le chemin du retour s'effectue de nuit, souvent sur des routes mouillées ou même enneigées. En bref, le conducteur ou la conductrice est confronté à la tâche de guider son véhicule dans un environnement particulièrement hostile en disposant d'une capacité de conduite diminuée.

Les trois règles d'or

- 1** Boire ou conduire: celui qui conduit ne boit pas!
- 2** Assurez-vous avant la soirée qu'un conducteur «sobre» pourra vous ramener.
- 3** Evitez impérativement de combiner l'alcool et d'autres stupéfiants ou médicaments!

Fachstelle ASN

Ottikerstrasse 10, 8006 Zurich, Tél. 044 360 26 00, Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch, www.fachstelle-asn.ch

Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)

Av. de Provence 12, 1007 Lausanne, Tél. 021 623 37 05, Fax 021 623 37 38
prevention@fva.ch, www.fva.ch

Impressum

Copyright © 2003–2008

Service AVJ

6^e édition 2008 en collaboration avec le Conseil suisse de la sécurité routière
Layout, Illustrations: Blitz & Donner, 3037 Herrenschwanden/Berne
Rédaction: Jan Rintelen, Paul Gisin, Trudi Gisin, Iwan Fuchs

**boire *ou*
conduire**

