

ALCOOL ET CONDUITE.

Prenez la mesure du risque. Prévoyez le retour de soirée.

En France, il est **interdit de conduire un véhicule avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,5 g/l**. Conduire sous l'emprise de l'alcool met en péril sa propre sécurité et celle des autres. Un conducteur très alcoolisé est en cause dans un accident mortel sur trois.

Qu'est-ce que l'alcoolémie ?

L'alcoolémie, c'est la quantité d'alcool qui passe dans le sang, après absorption, et qui altère le comportement. Elle est exprimée en grammes d'alcool par litre de sang. Le taux maximal légal d'alcool autorisé au volant est de 0,5 g d'alcool par litre de sang (ou 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré évalué en mesurant le taux d'alcool dans l'air expiré avec un alcootest ou un éthylomètre).

L'alcoolémie ne dépend pas seulement de la quantité d'alcool consommée, mais dépend aussi du poids de la personne, du sexe, du temps entre deux verres et si la personne est à jeun ou pas.

À 0,5 gramme d'alcool par litre de sang, le risque d'accident est multiplié par 2.

Délais d'élimination de l'alcool par l'organisme ?

L'alcoolémie maximum est atteinte :

- Au bout d'une heure environ si la boisson est prise au cours d'un repas,
- Une demi-heure si on est à jeun.

L'élimination de l'alcool est ensuite beaucoup plus longue :

- Un sujet en bonne santé élimine de 0,1 à 0,15 gramme d'alcool par litre de sang et par heure,
- Il faut environ 1 heure pour éliminer 1 verre, 2 heures pour 2 verres, etc.
- **Lorsque l'on boit une ½ bouteille de vin au cours d'un repas, on n'élimine cet alcool qu'au bout de 4 heures.**

Contre les idées reçues.

Ce n'est pas parce que l'on a l'habitude de boire, que l'on tient mieux l'alcool.

Pour desoûler, cela ne sert à rien de prendre un grand café noir, de prendre une douche froide ou de sortir prendre l'air. Il faudra plusieurs heures avant d'éliminer tout l'alcool que l'on a consommé.

Aucun produit ne permet d'éliminer l'alcool plus vite, seul le temps le permet en fonction de la quantité absorbée, de la morphologie et du sexe. 95% de l'alcool consommé est éliminé par le foie à la vitesse de 0,1 à 0,15 g/l/heure.

Un verre d'alcool, c'est quoi ?

Une unité d'alcool correspond à un verre de vin de 10 cl ou un verre de porto de 6 cl ou une coupe de champagne de 10 cl, ou un demi de bière de 25 cl.

Une unité d'alcool fait grimper l'alcoolémie de 0,25 g par litre de sang.



Soyez conscient du risque.

L'alcool agit directement sur le cerveau, même à faible dose. **Dès le premier verre, l'alcool :**

- désinhibe et amène à sous évaluer les risques et à surestimer ses capacités,
- altère la vision,
- diminue la vigilance et la résistance à la fatigue et la coordination des mouvements.

Pour un conducteur, cela se traduit par :

- Rétrécissement du champ visuel, la perception latérale des objets altérée,
Danger sur les intersections, en agglomération, etc.
- Perception du relief, de la profondeur et des distances est modifiée,
Danger lors d'un dépassement.
- Temps de réaction visuelle augmenté,
Danger en cas de nécessité d'un freinage d'urgence.
- Augmentation de la sensibilité à l'éblouissement,
Danger lors de la conduite la nuit.
- Diminution de la vigilance et de la résistance à la fatigue, coordination des mouvements perturbée,
Danger permanent dans toutes les situations de conduite.
- Sous-évaluation des risques et transgression des interdictions,
Vitesse excessive, négligence du port de la ceinture de sécurité ou du casque, etc.

- **Avant toute soirée : prévoyez le retour !**
- **Si vous conduisez : ayez le réflexe éthylotest !**