

Prudence Mag

Adoptons ensemble les bons comportements sur la route

Hors-série - Hiver 2010/2011

Allianz 



Alcool, drogues et conduite

Les raisons du danger!

En partenariat avec

 **association**
PRÉVENTION
ROUTIÈRE



10%

*des motards accidentés
le sont par un véhicule
tournant à gauche.*

**LES STATISTIQUES,
ÉVITONS DE RENTRER DEDANS.**

Sommaire



04

Alcool et drogue

- L'alcool, première cause d'accident au volant !
- Cannabis : l'étude qui dérange

10

Les conséquences

- Alcool et drogues au volant : des effets qui décuplent les risques

16

La prévention

- Des sanctions qui font réfléchir
- Stupéfiants au volant : tolérance zéro... ou presque !
- L'Europe plus sévère avec les jeunes conducteurs

Prudence Mag hors-série

Hiver 2010/2011

Directeur de la publication : Bérandère
Auguste-Dormeuil, Allianz IARD -
87, rue de Richelieu, 75113 Paris Cedex 02.
Directeur de la rédaction : Pauline
Couturier. Rédacteur en chef : Nathalie
Pons. Comité éditorial : Jean-Yves Salaün
et Blandine Rossand pour l'association
Prévention Routière. Réalisation :

HighCo Shopper Conseil

8, rue de La Rochefoucauld,
CS 30500, 75427 Paris Cedex 09.
Tél. : 01 77 75 65 45.

Ont participé à ce numéro :

Arlette Chabrol, Marianne Chalubert,

Ludovic Virlouvet,

Anaise Viard.

Crédits photos : Fotolia,

Graphic Obsession,

Getty Images, D. R.

Impression :

CSP - 77410 Claye-Souilly.

Tél. : 01 60 27 66 40.





Un nouveau comportement a fait son apparition ces dernières années chez les jeunes : le « *binge drinking* ».

L'alcool, première cause d'accident au volant !

En 2009, 1 090 jeunes de 15 à 24 ans ont été tués sur nos routes, le plus souvent le week-end, de nuit... L'alcool était en cause près de quatre fois sur dix. Des chiffres qui résument toute la problématique « jeunes » en matière de sécurité routière...

Les statistiques sont souvent plus parlantes que bien des discours ! L'alcool, premier facteur d'accident mortel de la route en France, est encore plus présent

chez les 18-24 ans puisqu'il est en cause dans le décès de près de quatre jeunes sur dix⁽¹⁾. Ainsi, cette tranche d'âge, qui ne représente que 9% de la population, compte plus

de 21% des tués et 22% des blessés – plus d'un décès sur quatre (28%) se produisant sur un deux-roues motorisé. Particularité de ces accidents : ils surviennent dans plus de

la moitié des cas le week-end et les jours fériés, le plus souvent la nuit⁽¹⁾, en rase campagne... et sans la moindre intervention d'un autre véhicule⁽²⁾. L'autre grande spécificité, c'est la présence marquée de l'alcool.

On retrouve en effet une alcoolémie excessive dans près de 40% des accidents mortels de cette tranche d'âge⁽³⁾, contre 25% pour l'ensemble des usagers. Ce constat n'est pas neuf, mais il s'est aggravé depuis quelques années avec l'arrivée de deux phénomènes très préoccupants.

Le « *binge drinking* », une fête qui peut se terminer en cauchemar

D'une part, le « *binge drinking* », sorte de « défonce » à l'alcool, très en vogue chez les jeunes. D'autre part, l'association fréquente avec un autre produit psycho-actif. Car, en France comme dans bien d'autres pays, l'usage des stupéfiants s'est considérablement développé. Certaines consommations, autrefois marginales, sont devenues presque banales. Les conséquences ? Elles font souvent la manchette des quotidiens régionaux du lundi : une voiture avec cinq ou six occupants, une sortie de route inexplicable, un ou deux morts et autant de blessés graves...

Venu des pays anglo-saxons, ce mode de consommation consiste à ingurgiter un maximum d'alcool en un minimum de temps afin d'atteindre le plus vite possible un état de « défonce ».

La pratique ne se différencie finalement pas beaucoup de celle qui consiste à consommer des drogues dures. Pour le Dr Philippe Batel, psychiatre et addictologue à l'hôpital Beaujon, il y a en effet la recherche d'une désinhibition et de sensations extrêmes. Il y voit la réaction d'une jeunesse prise dans le tourbillon du monde actuel, « une injonction à notre société : toujours plus vite, toujours plus intense, toujours plus nouveau ». Une façon de « décompresser, de s'échapper

jusqu'à l'oubli »... tout en restant dans la tradition car l'alcool, ne l'oublions pas, est souvent ancré dans la culture des familles. Mais s'adonner au « *binge drinking* » comporte des risques majeurs, à commencer par le coma éthylique : le Dr Batel a vu le nombre de cas doubler en cinq ans dans son hôpital ! Un vrai problème de santé publique. Il risque en effet de causer des lésions sur le cerveau, avec séquelles neurologiques à la clé. Ce type de consommation extrême risque aussi d'impacter durablement →

⁽¹⁾ Source : « Grands thèmes de la sécurité routière - Jeunes adultes 18-24 ans », ONISR, fév. 2008.

⁽²⁾ Dans près d'un cas sur deux contre un sur trois pour les autres usagers.

⁽³⁾ Source DSCR/fichiers BAAC, 2009.



L'association alcool/drogue est de plus en plus fréquente.



Pour beaucoup fête rime avec alcool.

→ le système neurobiologique en créant une dépendance à l'alcool ou à un autre produit psycho-actif chez le futur adulte... L'accident de la route mais aussi la violence, les rapports sexuels non désirés ou non protégés figurent parmi les risques du « *binge drinking* ». Bref, « c'est une fête qui peut se terminer en cauchemar », résume Philippe Batel.

Drogues, un nouveau risque routier

Bien sûr, tous les jeunes qui vont en soirée ne s'adonnent pas au « *binge drinking* ». Mais, fait de société, beaucoup considèrent aujourd'hui que sans alcool, il n'y a pas vraiment de fête... Et, s'il n'est pas

question de prétendre que tous les jeunes consomment de la drogue dans les lieux festifs, on sait que la rencontre avec l'un ou l'autre produit illicite n'a plus rien d'exceptionnel. Un adolescent de 17 ans sur quatre déclare avoir consommé au moins une fois du cannabis au cours du dernier mois⁽⁴⁾ ! Le cannabis est, de très loin, le stupéfiant le plus consommé en France : 3,9 millions de consommateurs, un tiers d'utilisateurs réguliers et 10% au stade de la dépendance – parmi lesquels 30% de jeunes, en grande majorité des garçons⁽⁵⁾. La consommation a doublé en dix ans en France, nous plaçant parmi les plus grands consommateurs de cannabis

d'Europe. Selon l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), 10,8% des jeunes de 17 ans sont des fumeurs réguliers. Une pratique facilitée par des prix en baisse constante (environ 4 € le gramme de résine de cannabis, 30% de moins qu'il y a dix ans, et 5 € le gramme d'« herbe », en baisse de 50%).

Cocaïne, ecstasy, héroïne : les nouveaux dangers

La consommation des drogues dures s'est également développée. La cocaïne, longtemps considérée comme la drogue des nantis, a envahi la France au cours des cinq dernières années. Un phénomène qu'explique le Pr Michel Reynaud, psychiatre et addictologue à l'hôpital Paul Brousse de Villejuif : le marché nord-américain étant saturé, les barons de la drogue colombiens ont décidé d'investir l'Europe et, pour ce faire, de casser les prix. Aujourd'hui, 1 gramme de cocaïne s'achète entre 50 et 60 € (c'était le double il y a quinze ans). De quoi fabriquer une dizaine de « rails ». Cela étant, bien qu'accessible au plus grand nombre, elle reste plus présente parmi la jeunesse « dorée » des milieux urbains et festifs que dans les quartiers défavorisés. Dans ces derniers, on la consomme plutôt sous

la forme dégradée de « crack », un produit particulièrement dangereux car terriblement addictif. Selon l'OFDT, 3,4% des 18-25 ans seraient concernés. Il faut également compter avec les drogues de synthèse, ecstasy et autres, très prisées dans les soirées *rave* et les établissements de nuit. Près de 3% des jeunes de 17 ans les auraient déjà expérimentées. Léger espoir, la cote de ces produits serait en baisse depuis 2002. Idem pour l'héroïne dont l'usage (360 000 consommateurs en 2005⁽⁶⁾) s'est stabilisé, sans doute grâce aux traitements de substitution aux opiacés désormais délivrés par les médecins (méthadone et subutex). Cette prise en charge médicale a permis de faire baisser la délinquance liée au trafic et le nombre de morts par surdose et transmission du VIH et de l'hépatite C...

L'implication dans les accidents mortels

Ce fantastique développement de l'usage des produits stupéfiants a conduit les pouvoirs publics, en 2001, à financer l'étude SAM (Stupéfiants et accidents mortels), une enquête sur les conséquences en termes d'accidentalité routière. Sa publication, en 2005, avait fait l'effet d'une bombe, dévoilant au grand jour ce que quelques

spécialistes savaient déjà : sur les routes françaises, 2,9% des conducteurs roulent avec une imprégnation cannabique – soit plus que le pourcentage de conducteurs roulant avec une alcoolémie excessive (2,7%) ! Un chiffre pourtant presque « optimiste » puisque d'autres études portant, elles, sur la tranche des 18-24 ans, aboutissaient à des niveaux bien plus élevés, en particulier durant le week-end et la nuit : jusqu'à 11% ! Dans tous les cas, comme pour l'alcool, ces pourcentages grimpent en flèche chez les conducteurs impliqués dans un accident. Selon les études, on retrouve la présence de cannabis et autres drogues dans 10 à 15% des accidents mortels... et même dans près d'un sur trois pour les conducteurs de moins de 27 ans décédés lors du week-end ! Malgré cela, en France, nous manquons d'études sur l'implication de ces produits illicites, notamment des drogues dures, dans les accidents de la route ! Carcan expérimental, volonté politique de ne pas trop fouiller ce domaine et manque de fonds pour financer les études contribuent à entretenir le silence...

⁽⁶⁾ Enquête ESCAPAD 2008.

⁽⁷⁾ Source : ministère de l'Intérieur, 2009.

⁽⁸⁾ Chiffres 2005, ministère de l'Intérieur.

Des chiffres à retenir

- L'alcool est aujourd'hui en France la première cause d'accident mortel sur la route, responsable de plus d'un décès sur quatre (1 018 morts sur 4 273 en 2009).
- Les jeunes de 18 à 24 ans sont les plus gravement touchés (ils représentent le quart de ces décès).
- Chaque semaine, 19 jeunes âgés de 18 à 24 ans meurent sur les routes de France. Parmi eux, près de 8 perdent la vie dans un accident lié à un abus d'alcool.
- Les accidents avec alcool ont occasionné 38,7% des personnes tuées et 19,1% des blessés hospitalisés chez les jeunes de 18 à 24 ans.
- Les fins de semaine (vendredi, samedi, dimanche) sont particulièrement meurtrières : elles représentent 56% des décès des jeunes de 18 à 24 ans, dont 63% ont lieu la nuit.

Source : ONISR.





Chez les 18-25 ans, près de 40 % des femmes ont déjà consommé du cannabis.

Cannabis : l'étude qui dérange

L'étude épidémiologique « Stupéfiants et accidents mortels » (SAM), menée pendant deux ans, a permis d'évaluer avec précision la responsabilité du cannabis dans les accidents de la circulation.

Publiée en 2005, l'étude SAM, financée par le ministère de la Santé et coordonnée par l'OFDT, a donné la possibilité à un groupe de chercheurs de l'INRETS⁽⁷⁾ spécialisés en sécurité routière d'effectuer, sous la direction

du Dr Bernard Laumon, une recherche systématique de produits psycho-actifs chez les conducteurs impliqués dans un accident mortel de la circulation. D'octobre 2001 à septembre 2003, 10 784 conducteurs ont

ainsi été retenus. Parmi eux, 20,9% présentaient un taux d'alcoolémie supérieur au taux légal et 7,9% étaient positifs aux stupéfiants – dont 7% au cannabis. Parmi les conducteurs directement responsables d'accidents mortels,



La consommation de cannabis s'est banalisée.

8,8% ont été déclarés positifs au cannabis (0,6% aux amphétamines, 0,3% à la cocaïne et 0,8% aux opiacés).

Consommer de l'alcool avec du cannabis multiplie par 14 le risque d'être responsable d'un accident mortel.

Sur cette base, l'étude a ainsi évalué le risque pour un conducteur positif au cannabis d'être responsable d'un accident mortel 1,8 fois plus important que pour un conducteur sobre. Un surrisque qu'il est intéressant de

comparer à celui d'un conducteur sous influence alcoolique qui, lui, se situe en moyenne à 8,5 ! C'était d'ailleurs là le point fort de l'étude qui a mis en lumière l'extrême danger que représente l'association cannabis

Cannabis : une consommation banalisée

- 38% des 15-16 ans scolarisés l'ont déjà expérimenté.
- Chez les 18-25 ans, cette proportion monte à 56% pour les hommes et 39% pour les femmes.
- Dans cette même tranche d'âge, l'usage de cannabis est devenu aussi fréquent que celui de l'alcool.

Source : ministère de l'Intérieur, 2009.

et alcool pour la sécurité routière. Car les effets de ces deux produits ne s'additionnent pas seulement : ils se potentialisent ! Si bien que le risque d'être responsable d'un accident mortel est alors multiplié en moyenne par 14 (mais beaucoup plus en cas de forte alcoolisation, bien sûr) ! Or, on sait aujourd'hui que 40% des conducteurs positifs au cannabis le sont aussi à l'alcool...

⁽⁷⁾ Institut national de recherche sur les transports et leur sécurité.

L'assurance se dissout dans l'alcool et la drogue

On ne le sait pas assez : si un conducteur responsable d'un accident est contrôlé positif, son assurance « tombe » en grande partie ! En effet, un taux d'alcoolémie supérieur au taux légal ou l'usage de stupéfiants entraîne automatiquement une déchéance des garanties conducteur – autrement dit tout ce qui touche à ses préjudices corporels – et de sa garantie dommages – tout ce qui concerne le véhicule. Seuls les tiers sont indemnisés, via la garantie Responsabilité civile. Précisons que même si la voiture ne lui appartient pas, la destruction ou les réparations de celle-ci ne seront pas prises en charge par l'assurance. C'est pourquoi soyez vigilant : ne prêtez pas votre voiture à la légère !



Alcool et drogues au volant : des effets qui décuplent les risques

Certains produits sont licites, d'autres non, mais tous sont incompatibles avec la conduite car hautement psycho-actifs : zoom sur les effets de l'alcool et des drogues au volant...

Conduire après avoir consommé de l'alcool augmente toujours le risque d'avoir un accident. Plus ou moins selon la dose absorbée, bien sûr, mais ce surrisque existe même pour de petites quantités : chez certains individus et dans certaines circonstances, un ballon de rouge, un demi de bière suffisent déjà à modifier le comportement. Car nous ne sommes pas tous égaux devant l'alcool. Comme nous l'explique le Pr Sylvain Dally, professeur de toxicologie et de médecine



Le cannabis perturbe la concentration, la coordination...

légale, pour le même nombre de verres consommés⁽¹⁾, une fille menue et de petite taille verra son alcoolémie monter bien plus vite et plus fort qu'un garçon de forte corpulence. Non pas en fonction du sexe, bien sûr, mais parce que la concentration alcoolique dans son organisme sera forcément plus importante que dans un organisme grand et fort. Cependant, d'autres facteurs que la quantité d'alcool pur absorbé ont également une influence. Par exemple, le fait que l'on boive lorsque l'on est à jeun ou au contraire au cours d'un repas n'est pas neutre. L'absorption de l'alcool par un estomac vide est immédiate. Le stress, la fatigue, l'interférence de certains médicaments peuvent aussi aggraver les effets de l'alcoolémie. Sans oublier les drogues, bien sûr, qui, le plus souvent, décuplent les effets de l'alcool, qu'ils excitent ou qu'ils endorment ! Bref, ce que l'on avance généralement comme la limite



L'usage des drogues dures tend à se développer.

à ne pas dépasser – les fameux deux à trois verres de boisson alcoolisée – ne doit surtout pas être pris pour la référence absolue d'un comportement responsable : c'est un maximum. Répétons-le, dans certaines circonstances et pour certaines personnes, le niveau de risque avéré est déjà franchi dès le premier verre (surtout si celui-ci a été servi non pas dans un bar mais à domicile et donc bien plus généreusement). Soit sur un strict plan légal, parce que l'on a déjà atteint ou dépassé le seuil des 0,50 g/l →

⁽¹⁾ Dont la teneur en alcool pur, quelle que soit la boisson, est estimée à 10 g.

→ d'alcool dans le sang inscrit dans le code de la route et que l'on risque la sanction en cas de contrôle. Soit du point de vue – autrement plus grave – du risque d'accident, parce qu'à cause d'une vulnérabilité passagère et malgré un taux d'alcoolémie légal, la conduite devient moins sûre.

Redoutable euphorie

En tout cas, s'il y a un point qui doit être souligné, c'est bien celui-ci : au volant, pas besoin d'être ivre et d'attendre de voir

double pour s'exposer au surrisque ! Statistiquement, dès 0,50 g/l d'alcool dans le sang, le risque d'avoir un accident double par rapport à celui d'un conducteur qui n'a rien consommé. Cela n'est pas étonnant puisque le principal danger de l'alcool au volant, c'est son effet désinhibiteur... et on peut le voir apparaître à partir d'alcoolémies très faibles, de 0,20 g/l ou 0,30 g/l – ce qui correspond à un seul verre d'alcool pour un adulte... Mais cette euphorie, premier des

effets de l'alcool sur le cerveau, est redoutable dans la mesure où elle amène le conducteur à ne pas prendre la juste mesure des dangers de la route et à surestimer sa lucidité et ses compétences. Dans cette phase initiale euphorique de l'alcoolisation, plus le taux augmente, plus l'effet désinhibiteur s'accroît et aggrave le surrisque (voir encadré). À cet effet d'ordre comportemental s'ajoutent d'autres actions sur le système nerveux qui dégradent les conditions de la conduite. Cela se traduit notamment par un allongement des réflexes, une réduction du champ visuel, une mauvaise appréciation des distances, une dégradation de la coordination et de la synchronisation des gestes. Et en prime, une plus grande difficulté à adapter sa conduite aux circonstances, comme nous l'explique le Dr Charles Mercier-Guyon (voir interview).

Cannabis et alcool : danger maximum !

Aux yeux de beaucoup de jeunes, conduire après avoir fumé du cannabis n'est pas dangereux. Peut-être parce qu'aujourd'hui cette consommation est devenue banale ou encore parce que le produit a la réputation d'être une « drogue douce »...



Les produits stimulants entraînent une forte prise de risque.

Mais, il faut le savoir, c'est faux ! Toutes les études faites sur ce thème en France et ailleurs dans le monde l'ont démontré : l'imprégnation cannabique a des effets dangereux sur la conduite. On citera les difficultés à se concentrer et à rester attentif à l'environnement routier, une moins bonne perception de l'environnement et une perte de coordination. À cela s'ajoutent la difficulté à maintenir une trajectoire en ligne droite, à rouler à vitesse constante et à évaluer les distances, une augmentation du temps de réaction, une conduite hésitante et, risque majeur, l'incapacité de faire face à l'imprévu ⁽²⁾. Ces effets sont plus ou moins accentués en fonction de la quantité de « joints » fumés et de la teneur en principes actifs du produit consommé, celle-ci pouvant varier assez nettement selon sa provenance. Mais c'est surtout lorsqu'ils sont associés à d'autres produits psychoactifs, en particulier à l'alcool, qu'ils deviennent terribles. Or, rappelons que l'association alcool-cannabis est loin d'être exceptionnelle : 40 % des conducteurs contrôlés positifs au cannabis le sont également à l'alcool... et, selon l'étude SAM, un conducteur positif à la fois à l'alcool et au cannabis, a 14 fois plus de risque d'être

responsable d'un accident mortel qu'un conducteur resté sobre ⁽³⁾...

Les autres stupéfiants, entre hyper-excitation et atonie

Cela étant, si l'on veut connaître les effets précis des drogues (et pas seulement du cannabis) sur la conduite, mieux vaut aller fouiller dans les publications étrangères. Car on parle très peu, en France, de ces questions. Certes, les experts de la sécurité routière connaissent généralement ces effets et les médecins qui travaillent sur les problèmes d'addictologie disposent d'études partielles mais, du fait de notre cadre législatif et faute d'expérimentations officielles, nous ne disposons d'aucune donnée scientifique sur le sujet. Sans entrer dans les nuances produit par produit, on peut tout de même distinguer trois grandes catégories de drogues en fonction de leurs effets sur la conduite :

- les produits sédatifs : ce sont tous les opiacés (héroïne, morphine, opium, etc.) ; ➔

⁽²⁾ Ces données sont issues d'une étude de la SAAQ, organisme officiel québécois en charge de la sécurité routière.

⁽³⁾ Ce n'est qu'une moyenne... les Québécois ont calculé que le cannabis associé à une alcoolémie d'1,6 g/l multiplie le risque d'accident mortel par... 200 !

⁽⁴⁾ Tous ces tests ont été effectués avec des alcoolémies de l'ordre de 0,80 g/l.

Témoignage



Dr Charles Mercier-Guyon

Secrétaire du Conseil médical de l'association Prévention Routière

« Attention à l'assurance trompeuse des conducteurs alcoolisés ! »

« On sait qu'avec des alcoolémies de l'ordre de 0,80 g/l, un conducteur peut maintenir sa trajectoire et avoir des distances de freinage peu altérées... Or, les statistiques montrent que son surrisque d'accident mortel est décuplé par rapport à celui d'un conducteur sobre ! De récentes études permettent de comprendre un peu mieux les raisons de cet apparent paradoxe. En fait, si les conducteurs alcoolisés ⁽⁴⁾ n'ont pas trop de difficultés à faire les gestes nécessaires, ils en ont plus à s'abstenir de faire les gestes qu'il ne faut pas faire – comme ne pas s'arrêter à un feu rouge, ne pas doubler sans visibilité. Les études montrent surtout que plus les circonstances de conduite sont complexes et nécessitent jugements et décisions, plus les conducteurs alcoolisés se croient infallibles. D'où cette impression qu'ils ont de pouvoir rentrer chez eux sans problème... alors qu'au moindre imprévu sur la route, ils ne sauront pas prendre la bonne décision. »

→ les benzodiazépines et les barbituriques. Ils allongent le temps de réaction, diminuent les réflexes et perturbent le jugement. En injection, ils peuvent générer des comportements erratiques avec effets flash ;

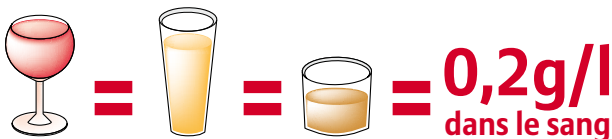
- les produits stimulants : la cocaïne, la méthamphétamine, l'ecstasy ont une action excitante et un fort effet désinhibiteur. Ils entraînent des prises de risque importantes, des vitesses excessives, des dépassements dangereux et une surestimation des compétences ;
- les produits hallucinogènes : on peut ranger dans cette catégorie le LSD, la mescaline, le champignon magique, la kétamine, des produits qui provoquent des hallucinations parfois très violentes. Mais le cannabis, lorsqu'il est consommé dans des concentrations élevées, peut lui aussi entraîner des hallucinations, modifier la perception et déformer la réalité.

Alcoolémie : le risque d'accident mortel

- À 0,50 g/l, il est multiplié par 2
- À 0,80 g/l, il est multiplié par 10
- À 1,20 g/l, il est multiplié par 35

Apprenez à estimer votre alcoolémie

• Pour évaluer votre alcoolémie, le plus simple est de raisonner en dose d'alcool. Une dose « bar » = 10 g d'alcool pur. Ainsi :



• En moyenne, une dose de 10 g d'alcool fait monter l'alcoolémie dans l'organisme de 0,25 g/l de sang (ou bien 0,12 mg/l d'air expiré).

Vrai/faux

Un café salé ou une cuillerée d'huile accélère l'élimination de l'alcool dans l'organisme.

Faux. Salé ou non, le café ne diminue pas les effets de l'alcool sur l'organisme et n'accélère aucunement son élimination dans le sang. Pas plus, d'ailleurs, que l'huile... ou les bonbons à la menthe.

En diluant l'alcool, mon alcoolémie sera moins élevée.

Faux. Quelle que soit la façon dont vous consommez l'alcool – avec un jus de fruits, un soda, etc. – la seule chose qui compte, c'est la quantité totale d'alcool ingurgité.

Après un petit somme, je pourrai reprendre le volant.

Vrai... et faux. Si vous n'avez bu que deux ou trois verres, votre somme va peut-être correspondre au temps d'élimination de l'alcool dans votre organisme. Mais si votre soirée a été très arrosée, il est probable que le taux d'alcool résiduel sera encore trop élevé... même après une nuit de sommeil. Dormir ne diminue pas le taux d'alcool.

Si je bois en mangeant, je ressentirai moins les effets de l'alcool.

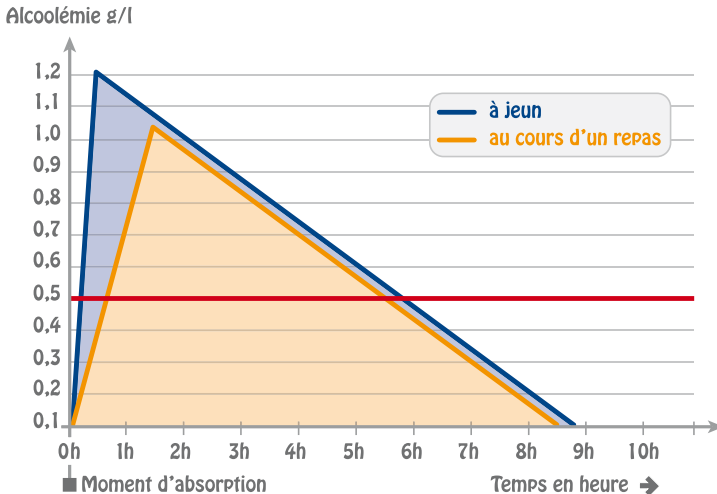
Vrai. À jeun, votre alcoolémie s'élève plus haut et plus vite qui si vous buvez un verre au cours d'un repas... mais le processus d'alcoolisation, moins brutal, demeure avec tous les effets associés !

Il existe des produits qui permettent d'éliminer l'alcool plus vite.

Faux. On parle régulièrement de produits « miracle », entre autres à base de fructose, mais leur efficacité n'a jamais été prouvée scientifiquement. Le seul moyen sûr à 100% de revenir à un taux compatible avec une conduite sans risque, c'est de respecter le délai d'élimination de l'alcool dans l'organisme, soit une à deux heures par verre d'alcool ingurgité.

Mode d'emploi

Calculer le temps d'élimination de l'alcool



- 1) Sachant que 10 grammes d'alcool pur = 0,30 g/l d'alcool dans le sang environ chez une femme de 60 kg et 0,20 g/l d'alcool dans le sang environ chez un homme de 75 à 80 kg... ;
- 2) sachant aussi que notre organisme met en moyenne une heure pour éliminer 0,15 g/l d'alcool dans le sang... ;
on peut facilement prévoir le délai d'attente qui permettra de se remettre au volant de son véhicule sans risque de contrôle « positif ».

• Cas d'une personne de 60 kg

3 verres de boisson alcoolisée : le taux d'alcoolémie monte à 0,90 g/l environ une heure après le dernier verre. Il faudra donc attendre environ deux heures et demie – temps nécessaire pour éliminer 0,40 g/l – avant de retrouver un taux d'alcoolémie de 0,50 g/l.

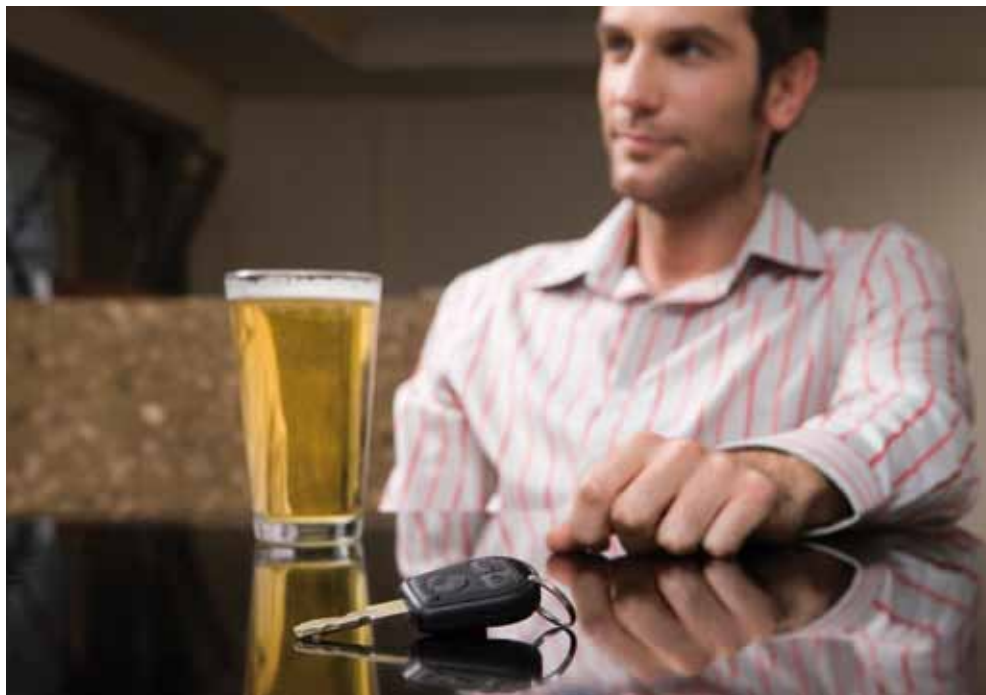
• Cas d'une personne de 80 kg

2 coupes de champagne + 4 verres de vin + 1 cognac : l'organisme va devoir éliminer 70 g d'alcool pur soit une alcoolémie d'1,4 g/l. Pour rentrer en voiture et sans risque, il faudra patienter au minimum six heures. Soit bien plus qu'un petit somme pour voir redescendre le taux d'alcoolémie à 0,50 g/l...

Bon à savoir

- L'alcoolémie se mesure soit en grammes par litre dans le sang (infraction à partir de 0,50 g/l), soit en milligrammes par litre d'air expiré (infraction à partir de 0,25 mg/l).

- Attention : ce calcul est basé sur une dose « bar », soit 10 g d'alcool pur... mais quand on se sert un verre chez soi ou entre amis, il est souvent servi plus généreusement et contient donc plus d'alcool pur.



Conduire avec un taux d'alcool dans le sang de 0,80 g/l et plus est considéré comme un délit.

Des sanctions qui font réfléchir

Dépistages préventifs, réglementation stricte, sanctions lourdes, campagnes de communication : les moyens pour lutter contre l'alcool au volant ne manquent pas. Mais rien, ou presque, sur la drogue... dont l'usage pourtant se développe.

La réglementation actuelle sur l'alcoolémie des conducteurs – contravention à partir de 0,50 g/l dans le sang (0,25 mg/l d'air expiré) et délit à partir de 0,80 g/l dans le sang (0,40 mg/l

d'air expiré) – est le résultat d'une lente évolution. Jusqu'en 1954, l'ivresse au volant n'était pas sanctionnée. Elle était même parfois considérée par les tribunaux comme une circonstance atténuante

en cas d'accident ! Il a fallu attendre 1970 pour que le code de la route pose une limite, d'ailleurs bien moins rigoureuse que celle en vigueur aujourd'hui puisque la contravention commençait à 0,80 g d'alcool

par litre de sang et le délit à 1,20 g/l – les tests sur les conducteurs n'étant réalisés qu'en cas d'accidents graves (ce n'est qu'en 1978 que sont apparus les premiers dépistages préventifs) !

Vers un seuil à 0,20 g/l pour les novices ?

Et cette évolution n'est peut-être pas terminée. Une question revient en effet très souvent en débat depuis quelques années : doit-on abaisser ce taux à 0,20 g/l, sinon pour tous les conducteurs, du moins pour certaines catégories, à commencer par les novices ? Il faut dire que de plus en plus de pays appliquent désormais aux débutants un taux inférieur au taux standard (voir p. 22-23). L'objectif est partout le même : essayer de résoudre le problème de l'accidentalité des jeunes, très impactée par l'alcool. Certains experts français, tel le Dr Charles Mercier-Guyon, sont persuadés que notre pays y viendra lui aussi tôt ou tard. Parce que, explique-t-il, les conducteurs inexpérimentés présentent une plus grande vulnérabilité aux effets de l'alcool au volant que leurs aînés. Cela a été démontré récemment par plusieurs études⁽¹⁾ : les compétences les moins développées chez les conducteurs novices sont aussi

celles qui sont prioritairement affectées par l'alcool, même à petites doses. Le risque d'être impliqué dans un accident suite à une consommation d'alcool augmente ainsi plus vite chez eux que chez les conducteurs expérimentés, mieux protégés par leurs automatismes (au moins pour de faibles alcoolémies). Ce qui justifie la pertinence d'une limite légale abaissée pour ce groupe... Mais d'autres experts, tels le Pr Claude Got ou le Dr Bernard Laumon, considèrent que si le taux actuellement en vigueur dans notre pays était respecté, cela suffirait à réduire la quasi-totalité des accidents dus à l'alcool, la majorité d'entre eux se produisant avec des alcoolémies élevées. Pour le moment, en tout cas, la France ne bouge pas.

La perte du permis : un argument de poids

Plutôt que d'isoler les jeunes par un taux spécifique, l'objectif prioritaire des autorités est de s'efforcer de mieux faire respecter la règle. Car le dispositif est en place ; les sanctions existent. Largement →

⁽¹⁾ L'Observatoire de sécurité routière de Belgique, notamment, a publié en 2010 un rapport intitulé « Abaissement du taux d'alcool autorisé pour les conducteurs novices et les conducteurs de grands véhicules : 0,2 ‰ » où sont présentés études et arguments pour et contre cette mesure.

Témoignage



Lucien Depina

Bénévole de l'opération Capitaine de soirée

« La lutte ne se fait pas à armes égales »

« Depuis huit ans que j'organise des opérations Capitaine de soirée en Gironde, je constate que les jeunes connaissent de mieux en mieux les données du problème alcool au volant, par exemple le rapport taux/sanction. Et à condition de ne pas jouer les redresseurs de tort mais de leur expliquer qu'on veut juste leur éviter l'accident, ils acceptent sans trop de difficulté notre proposition de désigner au sein de leur groupe un « Sam » – celui qui restera sobre et raccompagnera les autres. L'ennui, c'est que ce sont souvent les mêmes. Or, aujourd'hui, les jeunes considèrent encore que si on ne boit pas d'alcool, on s'exclut, on ne s'amuse pas ! D'ailleurs, dans les discothèques, ceux qui ne consomment pas d'alcool n'ont généralement pas de table. Ajoutez à cela l'action des alcooliers, toujours prêts à se montrer généreux pour animer les fêtes des grandes écoles... et vous comprendrez que la lutte ne se fait pas à armes égales. Ce serait bien que les pouvoirs publics insistent un peu plus sur les méfaits de l'alcool pour nous appuyer. »



À la moindre infraction sur l'alcoolémie, le permis probatoire peut être perdu.

→ renforcées depuis 2003, elles constituent même une solide dissuasion. Aujourd'hui, un conducteur contrôlé avec une alcoolémie entre 0,50 g/l et 0,80 g/l est passible d'une amende de 135 € et d'un retrait de six points. À partir de 0,80 g/l, c'est un délit : en plus du retrait de six points, il est convoqué au tribunal et le juge risque de lui infliger une amende

pouvant aller jusqu'à 4 500 €, deux années de prison et une suspension de son permis pour une durée de trois ans (idem pour ceux qui, testés « positifs » à l'alcootest, seraient tentés de refuser la vérification de leur taux d'alcoolémie par les forces de l'ordre pour y échapper !). Et la loi Loppsi 2 prévoit de durcir encore le ton puisque la confiscation du véhicule

sera automatique en cas de récidive du délit « alcool » (idem pour les « stupéfiants »). De plus, une nouvelle peine complémentaire sera instaurée, prévoyant l'obligation d'un système d'antidémarrage par éthylotest électronique pour les conducteurs condamnés pour conduite en état d'alcoolémie. La réglementation « alcool » s'applique à tous les conducteurs mais elle est en fait bien plus contraignante pour les novices puisqu'ils sont détenteurs d'un permis probatoire doté de six points seulement. Pour eux, le couperet peut donc s'abattre dès le premier écart : contrôlés avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,50 g/l, ils perdent leur permis de conduire illico ! Une perspective d'ailleurs bien plus redoutée par les jeunes, très attachés à leur autonomie toute neuve, que le risque d'accident !

Capitaine de soirée : l'indispensable !

Lancée par l'association Prévention Routière en 1997, l'opération Capitaine de soirée a atteint son objectif. En l'occurrence, celui de créer un réflexe chez les jeunes pour qu'à chaque fois qu'ils sortent en groupe, ils prennent l'habitude de désigner un « capitaine de soirée ». Celui-ci – on l'appelle également « Sam » – s'engage en début de soirée à ne pas boire d'alcool afin de pouvoir raccompagner les autres en toute sécurité à la fin de la soirée. Au fil des années, des centaines d'opérations menées par les bénévoles de l'association dans les discothèques, les bars, les soirées étudiantes, les festivals, etc. ont permis de sensibiliser à cette problématique de l'alcool au volant toute une génération de jeunes. Et au-delà... Car de plus en plus de parents se sont inspirés de ce principe pour l'adopter, le plus souvent au sein du couple !

Multiplication des contrôles d'alcoolémie

Mais pour que cette épée de Damoclès fonctionne auprès des jeunes, encore faut-il que le risque d'être contrôlé soit suffisamment fort. En 2008, près de dix millions de contrôles d'alcoolémie ont été effectués par les forces de l'ordre, à titre préventif. En augmentation constante depuis plusieurs années, ces contrôles sont

Les 5 règles d'or

Votre adolescent(e) sort ce soir en voiture ? Posez vos conditions !

- 1- Comme avant toute soirée, il ou elle s'organise avec ses copains pour désigner le Capitaine de soirée, Sam, qui restera sobre pour raccompagner tout le monde.
- 2- Si c'est lui (ou elle) qui conduit ce soir-là : pas une goutte d'alcool et pas de petit « joint » non plus !
- 3- S'il (elle) se fait raccompagner, il (ou elle) doit accepter de monter en voiture uniquement si le conducteur est resté parfaitement sobre.
- 4- Dans le cas contraire, il (ou elle) vous appelle, même en pleine nuit, soit pour aller le (la) chercher, soit pour prévenir qu'il (elle) reste dormir sur place.
- 5- Il (ou elle) emporte un éthylotest : vérifier son taux d'alcoolémie peut être nécessaire, même après quelques heures de sommeil, car il arrive que cela ne suffise pas à retrouver un taux légal.

toutefois encore jugés trop peu nombreux, pas assez ciblés sur les heures et les lieux les plus propices à l'alcoolisation – lieux festifs, nuits de week-ends, etc. Donc, pas aussi efficaces en termes de dissuasion qu'ils devraient l'être...

⁽²⁾ Voir témoignages sur le site de l'association : www.preventionroutiere.asso.fr (menu 14-24 ans/Retours de soirée). Retrouvez également des conseils et des infos dans le menu Parents/Gérer les retours de soirée.

3 questions à...



Emmanuel Renard,

Directeur de l'éducation à l'association Prévention Routière

Que conseillez-vous aux parents d'un adolescent qui veut sortir le soir ?

Lors de ses sorties, il risque de rencontrer l'alcool, le cannabis ou d'autres substances. Le problème du risque doit donc être évoqué, même si ce n'est pas facile d'en parler. Et même si l'adolescent ne conduit pas encore, car la question du retour de soirée va se poser de toute façon...

Quelles règles instaurer avec lui ?

S'il conduit, le pré-requis c'est zéro alcool et, évidemment, zéro drogue ! Et s'il se fait raccompagner, exiger qu'il rentre avec un conducteur resté sobre. C'est pourquoi, avant toute autorisation de sortie, les parents doivent l'interroger pour savoir

où il va, comment il y va et surtout comment il pense rentrer, avec qui, etc. En posant toutes ces questions, ils l'amèneront à se les poser à son tour et à éviter ainsi toute improvisation, avec les risques qui en découlent. Et il est important qu'ils vérifient ensuite ce qui s'est effectivement passé pour que l'exigence sur ces problèmes de sécurité soit bien claire entre eux.

Comment le convaincre de l'importance de ces précautions ?

On peut jouer sur l'argument « perte du permis » en général assez efficace. Mais on peut aussi lui parler des risques d'accidents, lui suggérer d'écouter des témoignages de jeunes⁽²⁾ dont la vie a basculé dans l'horreur en quelques secondes...



Ne confiez les clés de votre voiture à votre ado que sous conditions.



Stupéfiants au volant : tolérance zéro... ou presque !

En principe, depuis la loi de février 2003, les conducteurs contrôlés positifs à un produit stupéfiant peuvent perdre leur permis. Mais les contrôles sont encore trop peu nombreux.

Sur le papier, cela semble simple : toute conduite sous l'empire d'un produit stupéfiant est d'emblée classée « délit ». Un seul « joint » avant de se mettre au volant peut suffire à perdre son permis. En effet, depuis la promulgation de la loi de février 2003 dite « loi Marilou », tout conducteur contrôlé « positif », quels que soient le taux et la nature de la drogue retrouvés, a un retrait de six points sur son permis et est passible d'une amende de 4 500 €, voire d'une peine de deux ans de prison. S'il présente en plus une alcoolémie positive, alors la « note » peut même aller jusqu'à 9 000 € d'amende et trois ans de prison ! Avec risque de se voir infliger une suspension du permis pour une durée de trois ans ou une annulation pure et simple assortie de l'interdiction d'en solliciter un nouveau pendant trois ans ! Il s'agit, là encore, d'arguments

de poids... mais beaucoup moins convaincants que pour l'alcool car les contrôles, dans notre pays, sont très aléatoires pour ne pas dire exceptionnels ! Il est vrai qu'en août 2008, les premiers tests salivaires ont fait leur apparition sur le bord des routes, laissant espérer la possibilité d'opérations de dépistage de masse. Mais ces tests, incomplets et trop peu fiables, ont déçu. Il ne reste plus qu'à espérer l'arrivée d'outils plus efficaces pour envisager de telles opérations préventives. En effet, les contrôles par voie urinaire peuvent difficilement être réalisés à grande échelle. D'autant que la France, contrairement à ce qui se pratique dans d'autres pays, n'oblige pas les forces de l'ordre à faire un premier tri des conducteurs à partir de leur comportement.

⁽¹⁾ Voir notamment sur le site : www.preventionroutiere.asso.fr (Espace Multimédia/Nos actions en images/ Découvrir nos campagnes) ou sur le site de la Sécurité Routière : www.securite-routiere.gouv.fr (Les campagnes/Jeunes).

Campagnes de prévention : les drogues ignorées

En France, les campagnes d'information contre l'alcool au volant ont une longue histoire derrière elles (« Un verre ça va, trois verres, bonjour les dégâts », « Boire ou conduire, il faut choisir »). Depuis une dizaine d'années, certaines s'adressent spécifiquement aux jeunes : campagnes d'affichage, spots radiophoniques, petits films ou vidéos jusqu'au tout dernier clip de la Sécurité Routière, « Insoutenable », ces supports ont presque toujours en commun la volonté de frapper fort ⁽¹⁾. Une posture parfois remise en cause... sauf par les jeunes, il faut le préciser.

En revanche, rien sur le cannabis, voire d'autres drogues. Silence total alors que le phénomène de la conduite sous empire cannabique, nous l'avons vu, n'est ni marginale ni sans risque. Il y a là un déficit important de communication. À quand la diffusion en France d'un petit film comme celui que l'on peut voir sur youtube.com ou dailymotion.com « 10 drogues au volant » ?

L'Europe plus sévère avec les jeunes conducteurs

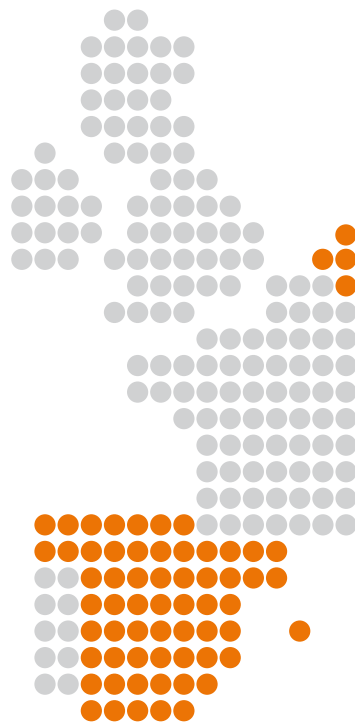
La France se situe dans la catégorie, désormais minoritaire, des pays européens qui n'appliquent pas un taux d'alcoolémie plus bas pour les conducteurs inexpérimentés...

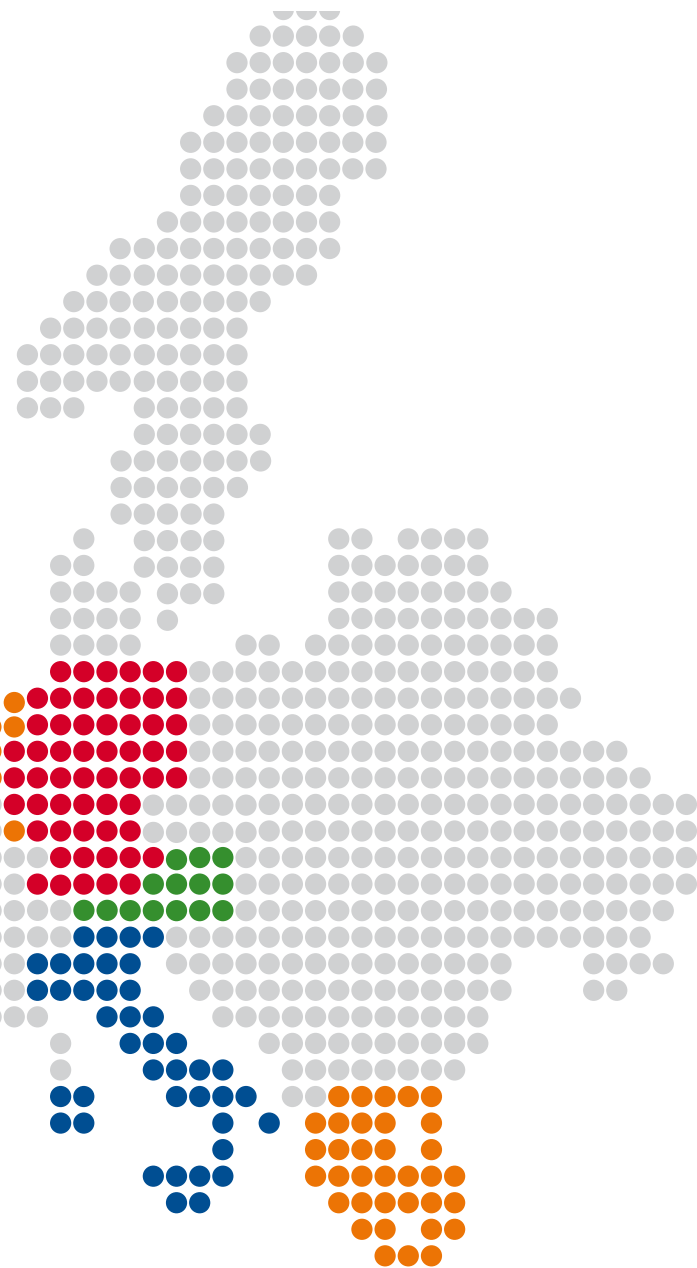
En 2001, la Commission européenne avait émis un certain nombre de recommandations concernant la lutte contre l'alcool au volant, suggérant notamment aux États membres de l'Union d'instaurer pour les conducteurs novices, les conducteurs de poids lourds et les motocyclistes un taux d'alcoolémie inférieur au taux général. Aujourd'hui, dix pays européens affichent une législation conforme à cette recommandation.

L'Allemagne a pris des dispositions assez similaires. Pendant les deux années qui suivent l'obtention de leur permis, les conducteurs débutants doivent s'abstenir de toute boisson alcoolisée. Le taux zéro est inscrit dans les textes mais dans les faits, il existe une tolérance, le législateur sachant bien que certains médicaments,

L'Autriche est l'un des premiers à l'avoir abaissé. Alors que le taux standard est à 0,50 g/l, pour les jeunes, il a été limité à 0,10 g/l. Cette restriction vaut pour la période probatoire du permis, qui est de deux ans. Mais les infractions commises durant ce laps de temps entraînent des points de pénalité qui peuvent conduire à un allongement du permis probatoire (et entraîner son annulation).

tels les sirops, peuvent contenir de faibles quantités d'alcool. Ainsi, s'ils sont contrôlés avec 0,20 g d'alcool dans le sang, ils perdent immédiatement deux points sur leur permis et doivent s'acquitter d'une amende de 125 €. Ils peuvent également être contraints de suivre à leurs frais un stage de sensibilisation et voir la période du permis probatoire passer de deux à quatre ans !





Les Pays-Bas, la Grèce, le Luxembourg et l'Espagne

appliquent eux aussi un double taux (0,20 ou 0,30 g/l au lieu de 0,50 g/l pour les conducteurs expérimentés). L'Irlande s'apprête à faire de même en 2011. Aux Pays-Bas, cette mesure est particulièrement exigeante car elle concerne tout détenteur d'un permis de moins de cinq ans. En Grèce, elle vise les moins de 24 ans ou les moins de quatre ans de permis.

L'Italie vient pour sa part d'adopter le taux zéro pour les novices (permis de moins de trois ans) et d'instaurer dans le cadre de l'obtention du permis de conduire un contrôle de la consommation d'alcool et de drogue. Par ailleurs, des alcootests mis à la disposition du public seront obligatoires dans les restaurants, les bars et les discothèques.



Avec Allianz, je conduis ma vie

Allianz sensibilise, forme et informe ses clients sur les comportements citoyens à adopter sur la route.

Allianz 