

L'alcool

**dans la vie
et sur la route**

**Document d'informations
et d'aide à la compréhension
des phénomènes d'alcoolisation**

PRéCASIA

Prévention de la Récidive de la Conduite Automobile Sous l'Influence de l'Alcool

Genève

REMERCIEMENTS

L'équipe du programme PRéCASIA tient à remercier les responsables du programme ÉVACAPA (Besançon, France) pour lui avoir donné l'autorisation d'utiliser les textes et les dessins du document, créé par eux, "L'alcool, mode d'emploi".

Madame, Monsieur,

Dans nos pays occidentaux, la plupart des gens boivent de l'alcool avec plaisir. Nous utilisons l'alcool pour célébrer les fêtes, pour être en compagnie de nos amis, ou simplement pour passer un bon moment. L'alcool peut faire partie d'un mode de vie sain, beaucoup prennent plaisir à boire, sans inconvénient pour eux.

Récemment, vous avez été interpellé(e) avec une quantité d'alcool dans le sang (alcoolémie) supérieure au taux légal toléré pour la conduite automobile. En vous proposant de lire ce document, notre but est que vous arriviez à éviter de commettre la même infraction dans l'avenir, autrement dit de diminuer votre risque de récidive.

Dans la première partie de ce document, vous trouverez les moyens de vous évaluer. Cela vous aidera à connaître plus précisément quelle relation vous entretenez ou avez entretenu jusqu'à récemment avec l'alcool.

Puis, la deuxième partie vous permettra de compléter vos connaissances sur les conséquences de l'ingestion d'alcool en rapport avec votre santé et votre comportement au volant. Cette partie se terminera par un jeu-test qui vous aidera à contrôler la bonne assimilation de ces connaissances.

Enfin, dans une troisième partie, vous vous familiariserez avec des moyens simples pour avoir en toutes circonstances un comportement adapté lorsque vous consommerez de l'alcool.

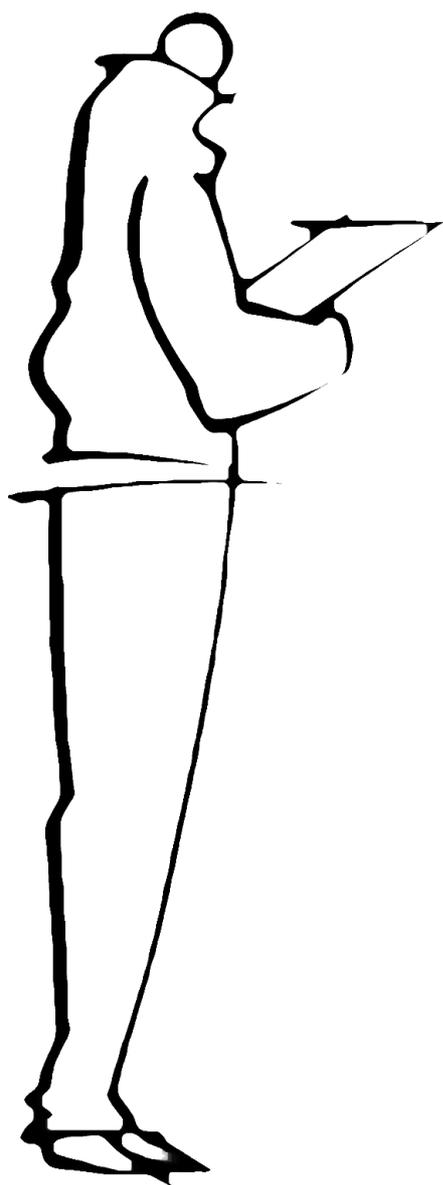
Avant de répondre aux différentes questions posées, lisez entièrement ce fascicule et reprenez-le plus tard pour le compléter.

Installez-vous au calme, veillez à ne pas être dérangé.

Ce document vous appartient, vous pouvez donc l'annoter.

Bonne lecture, bon travail.

L'équipe PRéCASIA.



PREMIÈRE

PARTIE

L'alcool ...

... dans votre vie

LES BÉNÉFICES DE L'ALCOOL

Commençons par les avantages que l'on retire de l'alcool, car il y en a. Lisez le questionnaire ci-dessous, qui aborde les bénéfices que vous pouvez tirer de la consommation d'alcool. Entourez la réponse "oui" ou "non" correspondant à votre expérience.

C'est après quelques verres que je suis vraiment détendu	oui	non
C'est après quelques verres que l'on s'amuse le mieux avec les amis	oui	non
S'il faut parler en société, je suis timide, mais cela passe après quelques verres	oui	non
J'aime le goût des boissons alcoolisées	oui	non
Boire un verre avec des amis est la meilleure façon de me relaxer	oui	non
Après une dure journée, il n'y a rien de tel pour se relaxer que de boire un verre	oui	non
Il n'y a rien de tel que quelques bons verres pour mettre une bonne ambiance	oui	non
Si je ne bois pas avec les autres, je suis regardé(e) bizarrement	oui	non
Boire un verre rompt la glace entre les gens	oui	non
Si je ne vais pas boire un verre, je ne sais que faire	oui	non
Un bon repas s'accompagne toujours d'un bon vin	oui	non

Maintenant comptez le nombre de oui
et lisez les réponses dans l'encadré ci dessous.

Entre 1 et 3 : oui, vous aimez boire un verre, mais ce n'est pas une affaire pour vous.
Entre 4 et 6 : boire est très important pour vous et vous apporte beaucoup.
Entre 7 et 11 : boire est très important pour vous et cela vous manquerait beaucoup si vous deviez vous arrêter.

SAVEZ-VOUS QUELLE QUANTITÉ VOUS BUVEZ ?

C'est en effet la première question qu'il faut se poser.

La première chose à faire est de convertir ce que vous buvez en unités d'alcool.

La règle de base est qu'une unité d'alcool (verre standard) correspond à une bière, un verre de vin ou une mesure d'alcool fort, telle qu'on vous la sert dans un bar ou un restaurant.

Souvenez-vous :

**À peu de choses près, il y a autant d'alcool dans
une bière que dans un verre de vin ou
un verre d'alcool fort (eau-de-vie, cognac, apéritif anisé),
à savoir 10 g d'alcool pur**



7 cl d'apéritif à 18 %



2,5 cl de digestif à 45 %



10 cl de champagne à 12.5 %



25 cl de cidre à 5 %



3 cl de whisky à 40 %



2,5 cl de pastis à 45 %



25 cl de bière à 5 %



10 cl de vin à 12.5 %

À la maison, il est fréquent que les dosages soient supérieurs à ceux servis dans un bar.

Notez aussi que la "bière sans alcool" contient en fait 0.5 % d'alcool.

Pensez-y et tenez-en compte !

Combien d'unités d'alcool (verres standard) dans les boissons ?

1 unité = 10 g d'alcool

QUANTITÉS D'ALCOOL CONTENUES DANS DIFFÉRENTS TYPES DE BOISSONS ALCOOLISÉES SELON LE FORMAT ET LA TENEUR(%) EN ALCOOL

Bière	2.4 %	5 %	9 %
1 l	1.9 unités	4.0 unités	7.2 unités
5 dl	1.0 unité	2.0 unités	3.6 unités
33 cl	0.6 unité	1.3 unités	2.4 unités
3 dl	0.6 unité	1.2 unités	2.1 unités
25 cl	0.5 unité	1.0 unité	1.8 unités

Vin	12.5 %
1 l	10.0 unités
75 cl (une bouteille)	7.5 unités
5 dl	5.0 unités
25 cl	2.5 unités

Spiritueux	40 %	45 %
1 l	32.0 unités	36.0 unités
7 dl (une bouteille)	22.4 unités	25.2 unités
4 cl	1.3 unités	1.4 unités
3 cl	1.0 unité	1.1 unités
2 cl	0.6 unité	0.7 unité

ATTENTION

Prenez du temps pour bien évaluer la quantité que vous buvez. Il est classique de sous-estimer sa consommation notamment si vous consommez beaucoup. Au mieux vous évaluez votre consommation, au mieux vous saurez exactement ce qu'il en est.

Quelques questions sur votre façon de consommer ...

Avant votre interpellation, buviez-vous de l'alcool (vin, bière, apéritif) tous les jours ?

OUI

NON

Si oui, combien de verres par jour ?

Si non, combien de jours par semaine ?

et combien de verres par jour ?

Buvez-vous de l'alcool en dehors des repas ?

OUI

NON

Si oui, combien de verres ?

Buvez-vous davantage (ou seulement) le week-end ?

OUI

NON

Faites le total du nombre de verres que vous aviez l'habitude de boire dans une semaine ordinaire avant votre interpellation

Cette consommation a-t-elle changé ?

OUI

NON

Dans quel sens ?

Augmentation

Diminution

Combien de verres avez-vous bu la semaine dernière ?

UNE QUANTITÉ RAISONNABLE ?

Tout le monde est d'accord pour dire que l'alcool en quantité raisonnable ne nuit pas à la santé.

Mais qu'est-ce qu'une quantité raisonnable en matière de consommation d'alcool ?

Pour les hommes : la quantité raisonnable est de 3 unités ou moins par jour,
soit au maximum 21 unités sur une semaine
Pour les femmes : la quantité raisonnable est de 2 unités ou moins par jour,
soit au maximum 14 unités sur une semaine

Où vous situez-vous par rapport à cette limite?

 en dessous ?

 au niveau ?

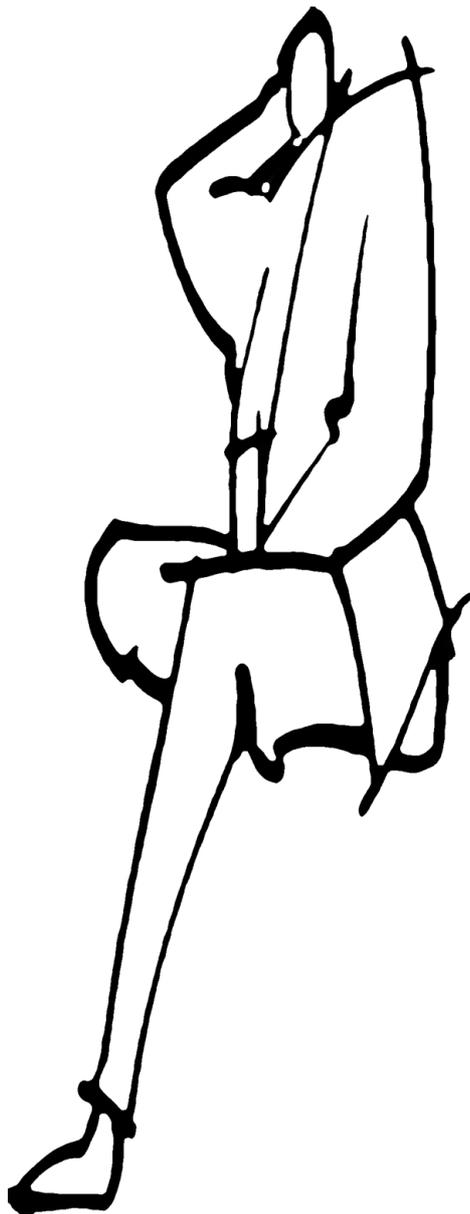
 au-dessus ?

... alors vous prenez le risque de développer une maladie consécutive à l'ingestion d'alcool !

L'alcool touche tous les organes et en particulier l'appareil digestif et le système nerveux. N'avez-vous jamais eu des brûlures d'estomac, de la diarrhée, des pertes de mémoire, des tremblements, de l'anxiété ou encore des douleurs électriques dans les membres ?

ATTENTION !!!

Même de faibles doses peuvent provoquer des maladies graves

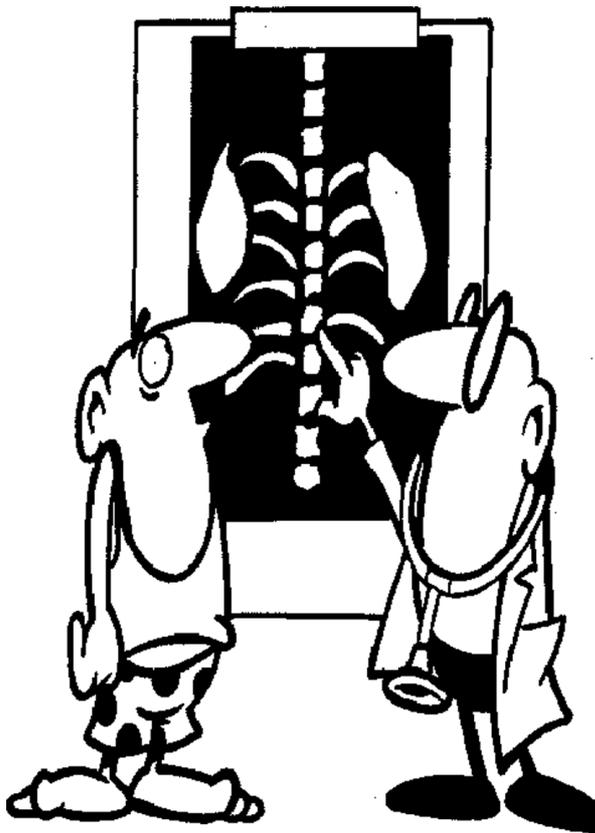


DEUXIÈME PARTIE

L'alcool ...
... informations
pratiques

L'ALCOOL DANS L'ORGANISME

Circuit de l'alcool dans l'organisme



Lorsque nous consommons une boisson alcoolisée, cet alcool passe dans le sang en 15 à 30 minutes si l'on est à jeun, et en 30 à 60 minutes si l'on prend un repas en même temps.

De la bouche, l'alcool passe dans l'estomac puis dans l'intestin où se fait son absorption.

Plus l'alcool est concentré, plus il est absorbé rapidement. Il est ensuite véhiculé par le sang jusqu'au foie puis au cœur d'où il passe dans la circulation générale.

L'alcool diffuse donc dans tous les organes (cœur, foie, cerveau, reins, muscles, ...), nous en verrons les conséquences plus loin. Petit à petit, l'alcool est ensuite dégradé par le foie dans sa presque totalité (90 à 95 %). Le reste est éliminé par les poumons (air expiré, haleine pour 2 %), les reins (urines pour 2 %) et la peau (transpiration pour 1 %).

L'alcoolémie

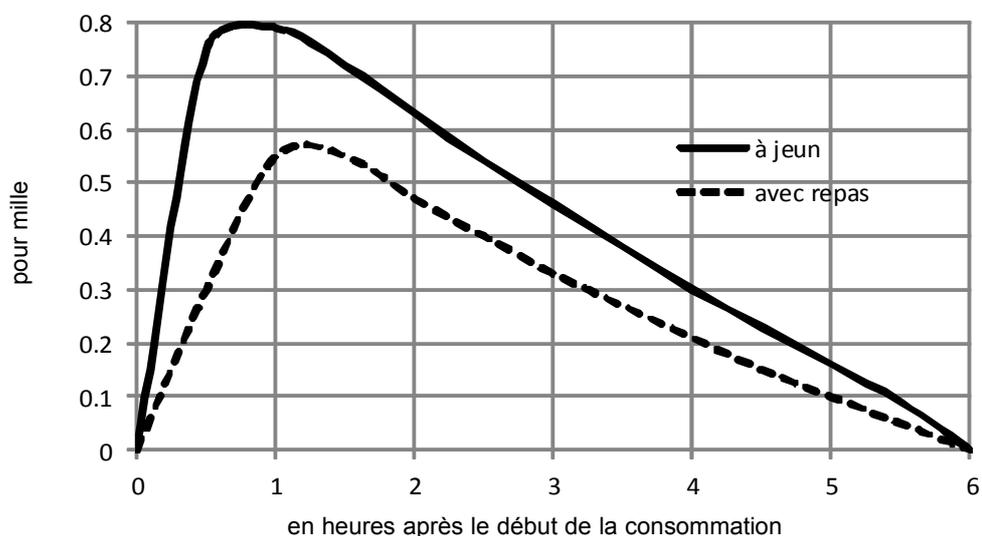
Définition

L'alcoolémie est la mesure du taux d'alcool dans le sang. Elle est exprimée en grammes d'alcool pur par kilo de sang (mille grammes) ou, plus communément, en "pour mille", représenté par le symbole ‰.

Dans le graphique ci-dessous, l'alcoolémie est exprimée en pour mille (de 0 à 0.8).

L'alcoolémie varie avec la quantité d'alcool ingérée et le degré alcoolique de la boisson mais aussi avec le poids, le sexe, l'âge, l'état de santé de la personne.

Variation et évolution de l'alcoolémie dans le temps



Si l'on observe l'alcoolémie d'une personne ayant ingéré une boisson alcoolisée, on constate en fonction du temps deux phases :

Une phase d'élévation très rapide avec un pic maximum entre 30 et 45 minutes après l'ingestion. Elle est due à l'absorption et au passage de l'alcool dans le sang.

Puis une phase de décroissance lente et régulière de l'alcoolémie. Elle est due à la dégradation de l'alcool par le foie.

L'élimination d'alcool varie en fonction des individus et de leur état de santé mais en 1 heure, on élimine au maximum 0.15 ‰. Le travailleur de force n'élimine pas plus vite que le travailleur de bureau car la sueur n'élimine que 1 % de l'alcool ingéré.

Comment calculer votre alcoolémie ?



Le calcul de l'alcoolémie se fait à partir d'une formule assez compliquée.

La raison en est que l'alcoolémie dépend bien évidemment de la quantité d'alcool que vous avez consommée, mais aussi de votre poids et de votre sexe. Et il faut encore tenir compte du temps mis à consommer.

La quantité d'alcool. La quantité d'alcool contenue dans une boisson est indiquée sur l'étiquetage en % vol. Un vin à 12 % vol. contient 12 cl d'alcool pur pour 1 l de vin. Pour simplifier les choses, nous ferons le calcul sur la base de "verres standard" qui, comme indiqué en page 7, contiennent 10 g d'alcool pur. Attention cependant, si le vin titre toujours environ 12.5 %, la bière peut, elle, titrer de 5 % pour une blonde "lager" à 8 % ou plus pour une "spéciale". Un verre de "spéciale" vaut donc près de deux verres de "lager".

Votre poids. L'alcoolémie indique la proportion d'alcool contenue dans le corps entier. Donc plus le corps est léger, plus la proportion d'alcool sera élevée pour la même quantité brute d'alcool.



Le sexe. C'est à cause de leur morphologie (répartition des graisses et des muscles, entre autres) que les femmes ont une alcoolémie plus élevée que les hommes pour une même quantité d'alcool consommée et pour un même poids.

La durée de consommation. Au fur et à mesure de la consommation, l'alcool est assimilé par l'organisme. Mais en même temps, l'alcool est aussi éliminé par l'organisme bien que l'élimination soit bien plus lente que l'assimilation. On estime que l'élimination est d'environ 0.15 ‰ par heure. Dans le tableau de la page suivante, nous avons considéré que le rythme de la consommation de boissons alcoolisées était de 3 verres par heure. Si le rythme de consommation est plus rapide, l'alcoolémie sera plus élevée ; s'il est plus lent, l'alcoolémie sera plus faible.

Il faut encore ajouter que, lors d'un **repas** copieux, la consommation de boissons alcoolisées produit une alcoolémie moins élevée car l'assimilation de l'alcool est ralentie tandis que son élimination est activée. Et inversement, une consommation d'alcool "à jeun" produit une alcoolémie plus élevée.

Les rumeurs

ATTENTION !

Aucun autre produit que les boissons alcoolisées **ne provoque** une alcoolémie.

Aucun produit **ne la diminue**.



Vous pouvez, grâce aux tableaux ci-dessous, estimer votre alcoolémie (en ‰) selon le nombre de verres standard consommés (3 verres par heure), selon votre poids, et selon votre sexe.

HOMMES

Poids (kg)	Nombre de verres standard												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
55	0.21	0.42	0.63	0.84	1.05	1.26	1.47	1.68	1.89	2.10	2.31	2.52	2.73
60	0.19	0.38	0.56	0.75	0.94	1.13	1.32	1.50	1.69	1.88	2.07	2.26	2.45
65	0.17	0.34	0.51	0.68	0.85	1.02	1.19	1.36	1.53	1.70	1.87	2.04	2.21
70	0.15	0.31	0.46	0.62	0.77	0.92	1.08	1.23	1.39	1.54	1.69	1.85	2.00
75	0.14	0.28	0.42	0.56	0.70	0.84	0.98	1.12	1.26	1.40	1.55	1.69	1.83
80	0.13	0.26	0.39	0.51	0.64	0.77	0.90	1.03	1.16	1.29	1.41	1.54	1.67
85	0.12	0.24	0.35	0.47	0.59	0.71	0.83	0.94	1.06	1.18	1.30	1.42	1.53
90	0.11	0.22	0.33	0.43	0.54	0.65	0.76	0.87	0.98	1.09	1.20	1.30	1.41
95	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00	1.10	1.20	1.30
100	0.09	0.19	0.28	0.37	0.46	0.56	0.65	0.74	0.84	0.93	1.02	1.11	1.21
105	0.09	0.17	0.26	0.34	0.43	0.52	0.60	0.69	0.77	0.86	0.95	1.03	1.12
110	0.08	0.16	0.24	0.32	0.40	0.48	0.56	0.64	0.72	0.80	0.88	0.96	1.04

FEMMES

Poids (kg)	Nombre de verres standard												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
45	0.32	0.64	0.96	1.28	1.60	1.92	2.24	2.56	2.88	3.20	3.52	3.84	4.16
50	0.28	0.57	0.85	1.13	1.42	1.70	1.98	2.27	2.55	2.83	3.12	3.40	3.68
55	0.25	0.51	0.76	1.01	1.27	1.52	1.77	2.02	2.28	2.53	2.78	3.04	3.29
60	0.23	0.46	0.68	0.91	1.14	1.37	1.59	1.82	2.05	2.28	2.51	2.73	2.96
65	0.21	0.41	0.62	0.83	1.03	1.24	1.44	1.65	1.86	2.06	2.27	2.48	2.68
70	0.19	0.38	0.56	0.75	0.94	1.13	1.32	1.50	1.69	1.88	2.07	2.26	2.45
75	0.17	0.34	0.52	0.69	0.86	1.03	1.21	1.38	1.55	1.72	1.89	2.07	2.24
80	0.16	0.32	0.48	0.63	0.79	0.95	1.11	1.27	1.43	1.58	1.74	1.90	2.06
85	0.15	0.29	0.44	0.58	0.73	0.88	1.02	1.17	1.31	1.46	1.61	1.75	1.90
90	0.14	0.27	0.41	0.54	0.68	0.81	0.95	1.08	1.22	1.35	1.49	1.62	1.76
95	0.13	0.25	0.38	0.50	0.63	0.75	0.88	1.00	1.13	1.25	1.38	1.51	1.63
100	0.12	0.23	0.35	0.47	0.58	0.70	0.82	0.93	1.05	1.17	1.28	1.40	1.52

EFFETS DE L'ALCOOL SUR LA SANTÉ

Effets généraux de l'alcool sur le comportement

Lors de la consommation d'alcool, on observe 5 types d'effets différents sur le comportement.

En effet, l'alcool est :



euphorisant : la prise d'alcool provoque une sensation de bien-être, de satisfaction, de confiance en soi et de plénitude.



désinhibiteur : chez certaines personnes l'alcool aide à gérer certaines situations comme par exemple parler en public, demander à son patron une augmentation, proposer une danse à quelqu'un, ...



sédatif : l'alcool possède des vertus calmantes et apaisantes, et fait dormir.



anxiolytique : la prise d'alcool apaise l'angoisse ou l'anxiété.



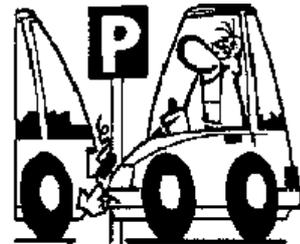
amnésiant : l'alcool entraîne une perte de mémoire partielle ou complète.

L'ivresse : intoxication aiguë

Il s'agit d'un état consécutif à une prise importante d'alcool. Ses effets sont d'autant plus évidents que la personne n'a pas l'habitude de boire.

On peut observer quatre phases successives :

inapparente : la personne se sent "normale" mais une perturbation des réflexes apparaît déjà.



d'euphorie : la personne est joyeuse et se croit plus forte, plus intelligente.



d'incoordination : l'ivresse telle que tout le monde la connaît, avec des troubles de l'équilibre, du langage et parfois une certaine agressivité. Cette période peut se terminer par une sensation de tristesse, d'anxiété et de somnolence.



de coma : si la consommation d'alcool a été très rapide et importante, cela peut provoquer une perte de connaissance.



La consommation d'alcool n'est réprimée qu'à l'occasion de la conduite d'un véhicule ou dans le cadre d'une ivresse publique manifeste.

Mais force est de constater que l'alcool favorise le passage à l'acte pour de nombreux troubles du comportement comme par exemple :

les violences conjugales



les rixes et bagarres



les abus sexuels



les violences sur enfants



les meurtres



Maîtrisez votre consommation d'alcool pour éviter de commettre de tels actes !

L'alcoolisation chronique excessive

Ce phénomène correspond à **une absorption très régulière** de quantités d'alcool trop importantes et nuisibles à la santé **pendant des mois ou des années**.

Cette alcoolisation chronique n'est souvent reconnue que tardivement par l'entourage et le buveur lui-même.

Comme nous l'avons déjà vu, l'alcool diffuse dans tout l'organisme et **l'alcoolisation chronique génère des conséquences néfastes sur tous les organes et en particulier au niveau des systèmes digestif et nerveux**.

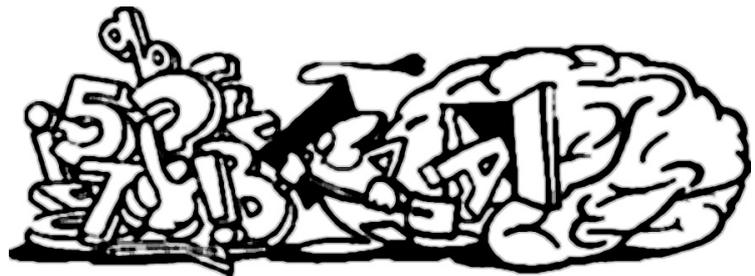


Au niveau de l'appareil digestif :

- bouche : mauvais état bucco-dentaire
- œsophage : inflammation de l'œsophage, remontée des aliments, cancer de l'œsophage
- estomac : inflammation de l'estomac, ulcère gastrique voire cancer de l'estomac
- intestin : diarrhée, inflammation de l'intestin
- foie : accumulation de graisses, inflammation du foie, cirrhose du foie, cancer du foie
- pancréas : inflammation aiguë ou chronique du pancréas (très douloureuse)

Au niveau du système nerveux :

- troubles du sommeil
- troubles de l'équilibre (en dehors de toute ivresse)
- pertes de mémoire
- troubles sexuels
- troubles de la vue
- tremblements des mains
- épilepsie
- crampes, fourmillements

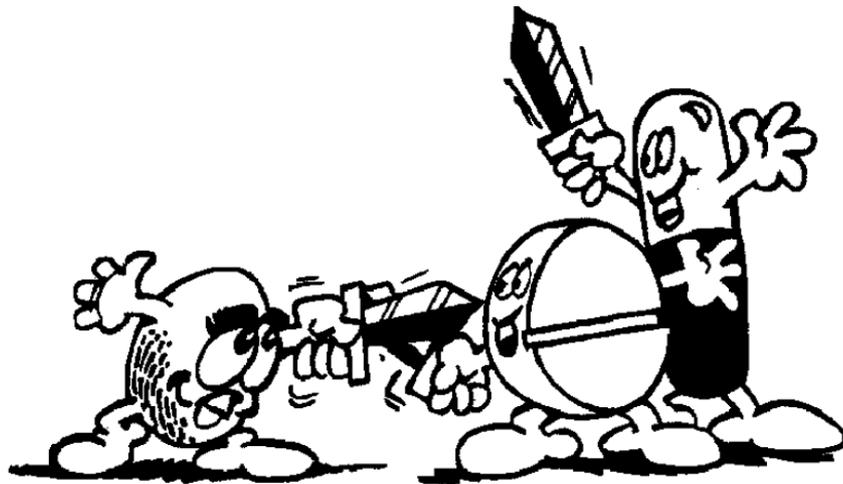


Au niveau de la santé psychique :

- troubles du caractère
- dépression nerveuse
- dépendance psychique
- anxiété

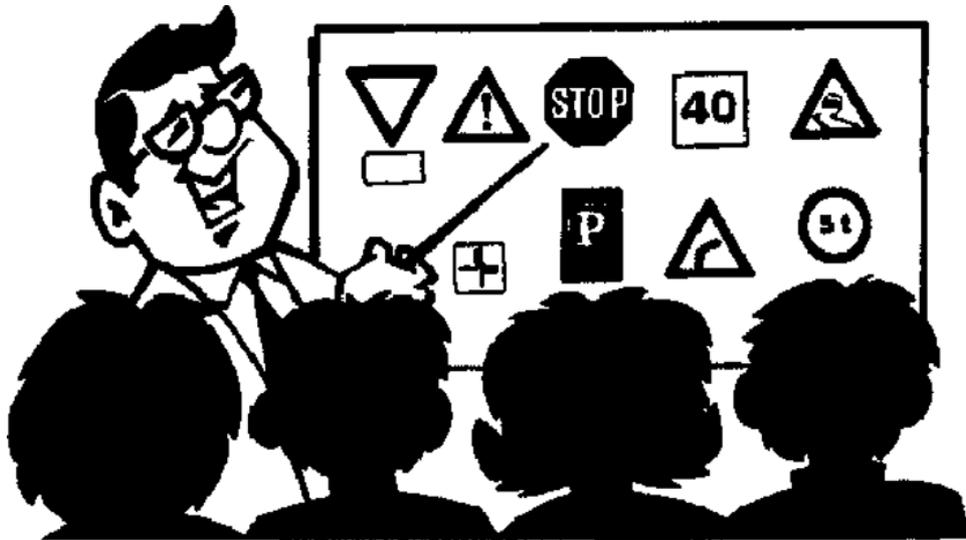


Alcool et médicaments : attention aux cocktails dangereux !



La prise concomitante d'alcool et de médicaments peut modifier la vigilance et **l'alcool peut augmenter les effets de certains médicaments**. Il ne s'agit pas seulement des somnifères et des tranquillisants : beaucoup d'autres médicaments pris avec de l'alcool peuvent provoquer des malaises, des vertiges, des troubles visuels, ... et donc des accidents de la circulation et des accidents domestiques.

RAPPEL: l'alcool et les médicaments ne font pas bon ménage !!



Ce qu'il faut retenir

L'ALCOOL NE DÉSALTÈRE PAS, IL **ALTÈRE**

MANGER FREINE LES ARDEURS DE L'ALCOOL MAIS **NE LES ARRÊTE PAS**

L'ALCOOL AGIT VITE, LE CONDUCTEUR **RÉAGIT MOINS VITE**

PLUS ON BOIT, **MOINS ON VOIT**

UN VERRE : **9 SECONDES** POUR L'AVALER, **90 MINUTES** POUR L'ÉLIMINER

NE LAISSEZ PAS L'ALCOOL PRENDRE LE VOLANT

ALCOOL ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE

Où situer l'alcool dans les accidents de la route ?

On considère que les personnes ayant une alcoolémie supérieure à 0.8 ‰ représentent 2 à 3 % des conducteurs dans la circulation, mais cette proportion peut s'élever à 30 % certaines nuits de week-end.

En Suisse

Le nombre de morts et de blessés graves a diminué ces dernières années, mais la part des accidents dus à l'alcool reste non négligeable.

Au cours de l'année 2015 :

- sur 87'454 retraits du permis de conduire, 15'686, soit 18 %, ont sanctionné une conduite en état d'ivresse qualifiée (plus de 0.8 ‰), auxquels s'ajoutaient 6'369 avertissements pour des conduites en état d'ivresse non qualifiée (0.5 à 0.8 ‰).
- sur un total de 4'083 tués ou blessés graves dans un accident de la route, 477 soit 12 % étaient dus à l'alcool ;
- 38 tués dans un accident du trafic sur 253 (15 %) étaient dus à l'alcool.



L'alcool au volant est encore à l'origine de près de 40 morts par an en Suisse, auxquels s'ajoutent les personnes blessées gravement dont certaines handicapées à vie.

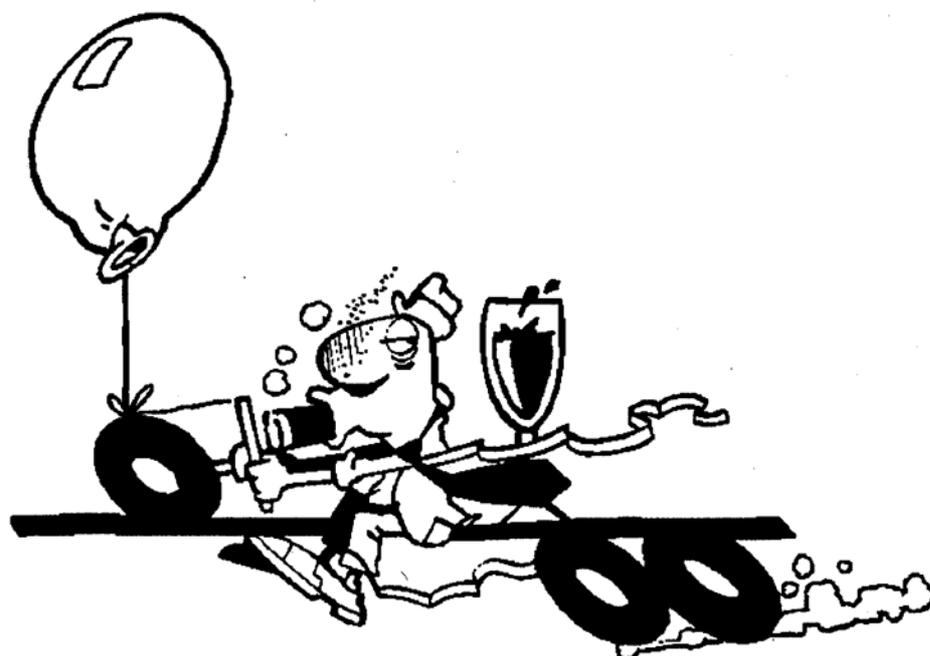
Avec l'alcool, les accidents sont plus nombreux.

Avec l'alcool, les accidents sont plus graves.

Deux tiers des accidents avec alcool concernent des buveurs occasionnels qui, au cours d'un repas ou à une autre occasion, ont bu quelques verres de trop.

C'est entre 18 h et 6 h du matin (apéritif et soirée arrosée), que surviennent 80 % des accidents avec alcool.

Plus de 40 % des accidents avec alcool ont lieu en fin de semaine, particulièrement les nuits du vendredi au samedi et du samedi au dimanche.



Le plus souvent, le conducteur apprécie mal son alcoolémie et pense être en état de prendre le volant.

De plus, il croit que la sécurité est plus grande la nuit parce que la circulation est plus faible et plus facile.

Si les conducteurs présentant une alcoolémie élevée prennent des risques pour eux-mêmes, **ils mettent également en jeu la vie d'autrui, leurs propres passagers et les autres usagers de la route.**

Pourquoi l'alcool est-il responsable d'accidents ?

Le taux d'alcool maximal autorisé au volant est de 0.5 ‰ (alcool dans le sang), équivalent à 0.25 mg/l (alcool dans l'air expiré).

C'est en effet dès 0.5 ‰, voire dès 0.3 ‰, que des troubles du comportement influençant la conduite apparaissent.

L'alcool, une fois dans le sang, se diffuse dans tout l'organisme et notamment au niveau des cellules nerveuses qui sont très vulnérables. Il agit comme un excitant et provoque une sensation de bien-être, une surestimation de ses capacités, donc une augmentation de la prise de risque.



Le conducteur sous l'emprise de l'alcool croit avoir une conduite normale alors qu'en fait, elle est truffée d'erreurs et heurtée.

L'alcool perturbe surtout le système nerveux et induit des erreurs de transmission au niveau visuel :



- ⇒ rétrécissement du champ visuel.
- ⇒ augmentation sensible de l'éblouissement en conduite de nuit.
- ⇒ perception erronée des distances.
- ⇒ perception erronée des dangers.
- ⇒ temps de réaction allongé et réflexes diminués.

Physiologiquement, le temps de réaction moyen en situation de conduite est de 1 à 1.5 secondes.

Quand on conduit à 80 km/h, la distance parcourue par le véhicule, pendant ce temps de réaction moyen d'une seconde, est de 22 mètres.

Si le conducteur met deux secondes ou plus, sous l'effet de l'alcool, pour réagir à un évènement soudain, son véhicule aura parcouru plus de 50 mètres.

Cette seule diminution des réflexes va se traduire par des pertes de contrôle dans les courbes, des sorties de chaussée, des heurts avec le véhicule précédent, dont les conséquences seront plus ou moins graves.

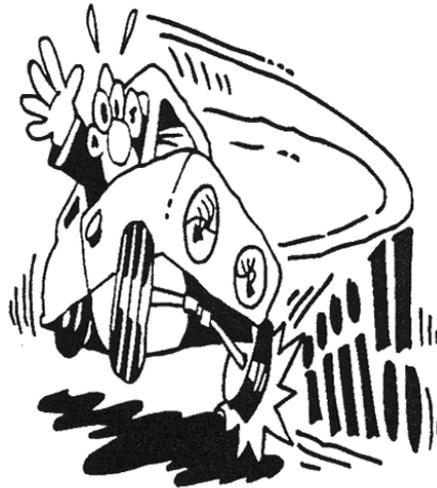
Par rapport à un conducteur n'ayant pas bu d'alcool, le risque d'accident est **multiplié** :

par 1.4 avec une alcoolémie de 0.5 ‰

par 2.7 à 0.8 ‰

par 9 à 1.2 ‰

par 30 à 1.6 ‰



ALCOOL ET LOI



Pour prendre le volant, il faut être en possession de tous ses moyens et en particulier de sa vigilance et de ses réflexes.

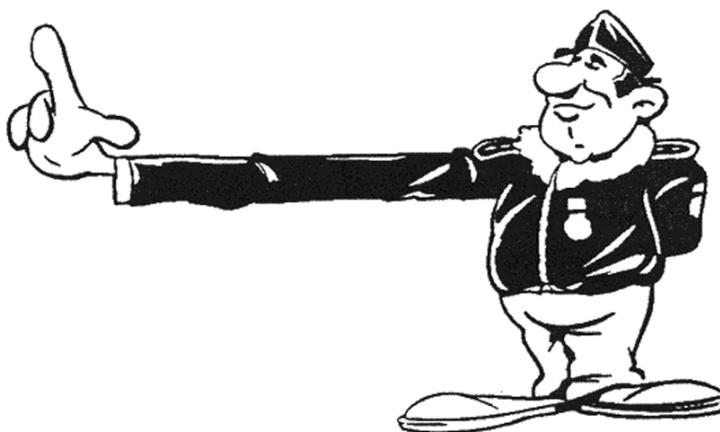
Pour préserver la vie humaine, la loi limite la consommation d'alcool lors de la conduite automobile.

Au-delà d'une certaine alcoolémie, vous êtes en infraction et encourez différentes sanctions.

En Suisse, le taux d'alcool maximal autorisé au volant est de 0.5 ‰ (alcool dans le sang), équivalant à 0.25 mg/l (alcool dans l'air expiré).

Les modalités du contrôle d'alcoolémie

Avec la législation en vigueur depuis le 1^{er} octobre 2016, l'état d'ébriété au volant n'est plus déterminé par une prise de sang mais uniquement par un contrôle de l'air expiré au moyen d'un éthylomètre. Cette mesure a désormais force de preuve, c'est-à-dire qu'elle a la même valeur légale qu'une prise de sang.



L'unité de mesure de l'alcoolémie, auparavant en grammes d'alcool pour mille grammes de sang (‰), s'exprime maintenant en milligrammes d'alcool par litre d'air expiré (mg/l). Il en résulte une division des valeurs par deux. Ainsi, désormais :

0.5 ‰ d'alcool dans le sang correspond à 0.25 mg/l d'alcool dans l'air expiré.

0.8 ‰ d'alcool dans le sang correspond à 0.40 mg/l d'alcool dans l'air expiré.

1.6 ‰ d'alcool dans le sang correspond à 0.80 mg/l d'alcool dans l'air expiré.

Le refus de la mesure du taux d'alcool est un délit passible d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire assortie d'une amende au niveau pénal ainsi que d'un retrait du permis de conduire pour une durée de trois mois minimum au niveau administratif.

Les sanctions de la conduite en état d'ivresse

Quiconque viole les règles de la circulation routière doit s'attendre à des sanctions, qui sont en règle générale indépendantes les unes des autres :

Au niveau du **droit pénal** : sanctions sous formes de contravention, d'amende et de peine de jours-amende ou privatives de liberté, avec ou sans sursis.

Au niveau du **droit administratif** : mesures sous formes d'avertissement, de retrait du permis de conduire, d'obligation de se soumettre à une expertise évaluant l'aptitude à conduire.

Au niveau du **droit civil** : les assurances peuvent se retourner contre les auteurs d'infractions.

L'importance de ces sanctions dépend de la gravité de l'infraction et des antécédents.



Qualification de l'infraction

Pour les détenteurs d'un permis de conduire définitif

Entre 0.25 et 0.395 mg/l (anciennement 0.50 à 0.79 ‰), l'infraction est considérée comme **légère** s'il n'y a pas d'autre infraction associée et pas d'antécédents.

En cas d'infraction associée ou d'antécédents, l'infraction est considérée comme **moyennement grave**.

Au delà de 0.4 mg/l (anciennement 0.8 ‰), il s'agit d'un taux d'alcool dit qualifié et l'infraction est considérée comme **grave**.

Pour les détenteurs d'un permis de conduire à l'essai

Depuis le 1^{er} janvier 2014, les "nouveaux" conducteurs (titulaires d'un permis probatoire) sont soumis à l'interdiction totale de conduire sous l'influence de l'alcool, soit avec un taux d'alcool avoisinant le 0 qui se traduit par une limite fixée par la loi à 0.05 mg/l (anciennement 0.1 ‰).



Les élèves conducteurs, les accompagnants lors de courses d'apprentissage, les chauffeurs professionnels et les moniteurs de conduite sont également soumis à cette interdiction. Le non respect de cette interdiction, quel que soit le taux d'alcool, est une infraction **grave**, sanctionnée d'un retrait du permis de conduire d'au minimum trois mois.

Une première conduite en état d'ivresse, ça coûte cher !

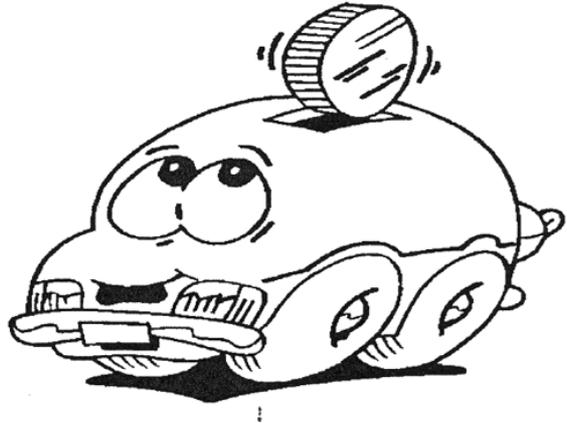
Conduite en état d'ivresse non qualifiée : taux d'alcool entre 0.25 et 0.395 mg/l (anciennement entre 0.5 et 0.79 ‰).

Sans antécédent d'aucune sorte et sans infraction associée, cela entraîne

- une contravention d'un montant de 600 à 800 Frs au niveau pénal.
- un avertissement au niveau administratif.

Avec une autre infraction ou après avoir fait l'objet d'une mesure administrative pour faute légère pendant les deux dernières années, cela entraîne

- une contravention au niveau pénal ;
- un retrait du permis de conduire pour une durée d'un mois minimum au niveau administratif.



Conduite en état d'ivresse qualifiée : taux d'alcool égal ou supérieure à 0.4 mg/l (anciennement 0.8 ‰).

Cela entraîne

- au niveau pénal, une amende et une peine privative de liberté pouvant aller jusqu'à trois ans, convertie en jours-amende assortis du sursis. Le montant de l'amende et des jours-amende dépend de la situation financière. L'infraction est en outre inscrite au casier judiciaire. Les jugements qui prononcent une peine privative de liberté de moins d'un an ou une peine privative de liberté avec sursis ainsi qu'une peine pécuniaire, un travail d'intérêt général ou une amende sont éliminés d'office du casier judiciaire après dix ans ;
- au niveau administratif, un retrait du permis de conduire pour une durée de trois mois minimum.

De plus, **si le taux d'alcool atteint 0.8 mg/l** (anciennement 1.6 ‰) **ou plus, l'aptitude à conduire est mise en cause** et l'autorité ordonne une expertise médicale pour vérifier qu'il n'existe pas de problème d'alcool. Le prix d'une telle expertise est d'environ 1'500 Frs. Son objectif est d'évaluer le rapport à l'alcool, en déterminant notamment quelle a été l'importance de la consommation au cours des derniers mois à l'aide d'une analyse capillaire. Le permis de conduire ne sera restitué qu'en cas d'avis favorable des experts. En cas d'avis défavorable, le permis de conduire sera retiré pour une durée indéterminée (retrait de sécurité) et un suivi alcoologique d'au minimum six mois sera demandé avant qu'une nouvelle expertise puisse avoir lieu.

Avec un permis de conduire à l'essai, la période probatoire est prolongée d'un an.

Une récidive de conduite en état d'ivresse ça coûte encore beaucoup plus cher !



Une récidive sera considérée comme telle si elle survient dans les 5 ans à compter de la restitution de votre permis de conduire suite à votre première infraction.

Une récidive de conduite en état d'ivresse non qualifié (taux d'alcool entre 0.25 et 0.395 mg/l) entraînera pour vous

- une contravention au niveau pénal ;
- un retrait du permis de conduire d'une durée d'un mois minimum au niveau administratif.

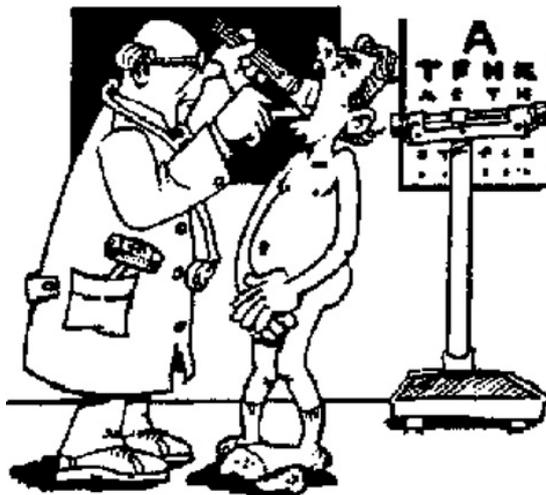
Une récidive de conduite en état d'ivresse qualifié (taux d'alcool égal ou supérieure à 0.4 mg/l) entraînera pour vous

- au niveau pénal, une amende et une peine privative de liberté pouvant aller jusqu'à trois ans, convertie en jours-amende. Le sursis accordé sur la peine précédente peut être révoqué, mais c'est rarement le cas. Le montant de l'amende et des jours-amende dépend de votre situation financière. L'infraction est en outre inscrite au casier judiciaire.
- au niveau administratif, un retrait du permis de conduire pendant une durée de douze mois minimum.

Votre **aptitude à conduire** sera mise en cause et vous devrez vous soumettre à une expertise médicale ou médico-psychologique pour vérifier que vous ne souffrez pas d'un problème d'alcool et/ou d'une difficulté à dissocier l'alcool de la conduite automobile.

Le prix d'une telle expertise est de 1'500 à 2'000 Frs environ.

Son objectif est d'évaluer votre rapport à l'alcool, en déterminant notamment quelle a été l'importance de votre consommation au cours des derniers mois à l'aide d'une analyse capillaire, ainsi que les stratégies dont vous disposez pour ne pas commettre de nouvelle infraction.



Le permis de conduire ne vous sera restitué qu'en cas d'avis favorable des experts. En cas d'avis défavorable, le permis de conduire vous sera retiré pour une durée indéterminée (retrait de sécurité) et un suivi alcoologique d'au minimum six mois, ou un suivi auprès d'un psychologue de la circulation, vous sera demandé avant qu'une nouvelle expertise puisse avoir lieu.

Et encore ... en droit civil

Conduire en état d'ivresse est une faute grave au sens du **droit des assurances**.

Si vous avez provoqué un accident en état d'ébriété, il est probable que votre assurance se retourne contre vous et vous fasse payer les frais des dommages commis.

Le dommage causé au véhicule de la personne responsable de l'accident n'est que partiellement remboursé, voire pas du tout.

Si l'auteur du dommage a été blessé, ses indemnités journalières et ses rentes peuvent également être réduites. Dans les cas graves, elles peuvent même être refusées.

L'assurance responsabilité civile pour véhicules à moteur peut exiger du conducteur qui a causé l'accident, en fonction de la gravité de sa faute, le remboursement d'un certain pourcentage des prestations qu'elle a versées à des tiers.

En cas de récidive, l'assureur peut exiger le paiement de la totalité des frais par l'assuré.

TESTEZ-VOUS

LE PERMIS DE CONDUIRE DANS LA LOI



- 1-** L'autorité cantonale doit retirer mon permis de conduire, même si c'est la première fois que je conduis en état d'ivresse qualifiée. VRAI ou FAUX ?
- 2-** Juste cinq ans après une conduite en état d'ivresse, une nouvelle même infraction ne sera pas considérée comme une récidive. VRAI ou FAUX ?
- 3-** En cas de récidive, je pourrai récupérer mon permis de conduire après 9 mois si j'en ai besoin pour travailler. VRAI ou FAUX ?
- 4-** Mon permis de conduire sera retiré définitivement si je tue quelqu'un sur la route alors que j'ai trop bu. VRAI ou FAUX ?
- 5-** En cas de récidive, je ne pourrai récupérer mon permis de conduire que si je repasse l'examen théorique de conduite. VRAI ou FAUX ?
- 6-** Tant que je n'ai pas passé une visite médicale, je ne peux pas récupérer mon permis de conduire. VRAI ou FAUX ?
- 7-** Mon permis de conduire ne peut pas être retiré plus d'un an suite à une conduite en état d'ivresse sans accident. VRAI ou FAUX ?
- 8-** Si j'accompagne un élève conducteur alors que je suis en état d'ivresse, mon permis sera retiré. VRAI ou FAUX ?
- 9-** Si je conduis alors que mon permis de conduire est retiré, il ne peut rien m'arriver pour ce qui concerne mon permis. VRAI ou FAUX ?
- 10-** Si je suis un conducteur professionnel, on peut me retirer le permis B plus longtemps que le permis professionnel. VRAI ou FAUX ?

Réponses

1- VRAI. La loi fédérale sur la circulation routière impose à l'autorité cantonale de retirer le permis de conduire au minimum pendant trois mois pour une première conduite en état d'ivresse avec un taux d'alcool supérieur à 0.4 mg/l (0.8 ‰).

2- FAUX. L'infraction est considérée comme récidive si elle a lieu moins de cinq ans après la restitution du permis de conduire et non après l'infraction précédente.

3- FAUX. Un an est la durée minimum de retrait lors d'une récidive, quelles que soient les circonstances.

4- FAUX. Le permis de conduire n'est retiré définitivement qu'aux conducteurs multirécidivistes, indépendamment de la gravité des conséquences de l'accident qu'ils ont provoqué.

5- FAUX. Les examens de conduite ne sont imposés que si on peut penser que le conducteur ne connaît plus suffisamment les règles de conduite, notamment en raison de la durée d'un retrait.

6- FAUX. Une visite médicale n'est imposée que s'il y a des raisons de soupçonner une inaptitude médicale à la conduite.

7- FAUX. Un an est toujours une durée minimum de retrait en cas de récidive de conduite en état d'ivresse avec un taux d'alcool supérieur à 0.4 mg/l (0.8 ‰). En raison d'une inaptitude pour troubles liés à l'usage de l'alcool, le permis est retiré jusqu'à ce que ces troubles aient été traités par un professionnel de santé.

8- VRAI. L'accompagnant d'un élève conducteur est considéré lui-même comme un conducteur avec les devoirs que cela comporte.

9- FAUX. La conduite sous retrait entraîne une prolongation de trois à douze mois de la période de retrait.

10- VRAI. Si l'infraction n'est pas commise pendant le travail, le permis professionnel peut être restitué plus tôt, mais la durée minimum prévue par la loi doit être respectée.



TROISIÈME PARTIE

L'alcool ...
... mode
d'emploi

PLACE DE L'ALCOOL DANS VOTRE VIE

Comme nous vous l'avons dit en introduction, l'alcool est un produit très répandu et facilement accessible dans notre pays. Aussi, nous vous proposons une sorte de mode d'emploi de l'alcool afin qu'il ne soit pas (ou plus) une source d'ennuis pour votre santé, votre travail et surtout votre vie personnelle.



La plupart des personnes qui boivent de l'alcool peuvent le faire sans que cela interfère dans leur vie. Pour d'autres, la consommation a, ou a déjà eu, des conséquences négatives dans leur vie.

Vous avez eu récemment une de ces conséquences négatives, puisqu'en ayant conduit votre véhicule avec un taux d'alcool supérieur ou égal à 0.4 mg/l (0.8 ‰), votre permis vous a été retiré pour une période d'au moins 3 mois. Ce retrait a peut-être eu des incidences dans votre vie personnelle ou professionnelle en vous obligeant à des modifications importantes et gênantes.

Test



Avant de vous donner quelques conseils, il nous semble utile que vous répondiez aux 10 questions suivantes, qui vous permettront de mieux savoir quelle place l'alcool tient dans votre vie.

Souvenez-vous : un verre standard = 10 g d'alcool pur.



1- Combien de fois vous arrive-t-il de prendre une boisson alcoolisée ?

Notez	0	si	jamais	<input type="checkbox"/>
	1	si	une fois par mois ou moins	
	2	si	2 à 4 fois par mois	
	3	si	2 à 3 fois par semaine	
	4	si	4 fois ou plus par semaine	

2- Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire?

Notez	0	si	un ou deux	<input type="checkbox"/>
	1	si	trois ou quatre	
	2	si	cinq ou six	
	3	si	sept à neuf	
	4	si	dix ou plus	

3- Au cours d'une même occasion, combien de fois vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ?

Notez	0	si	jamais	<input type="checkbox"/>
	1	si	moins d'une fois par mois	
	2	si	une fois par mois	
	3	si	une fois par semaine	
	4	si	chaque jour ou presque	

4- Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous observé que vous n'étiez plus capable de vous arrêter de boire après avoir commencé ?

Notez	0	si	jamais	<input type="checkbox"/>
	1	si	moins d'une fois par mois	
	2	si	une fois par mois	
	3	si	une fois par semaine	
	4	si	chaque jour ou presque	

5- Dans l'année écoulée, combien de fois n'avez-vous pas pu faire ce que normalement vous auriez dû faire parce que vous aviez bu ?

Notez	0	si	jamais	<input type="checkbox"/>
	1	si	moins d'une fois par mois	
	2	si	une fois par mois	
	3	si	une fois par semaine	
	4	si	chaque jour ou presque	

6- Dans l'année écoulée, combien de fois, après une période de forte consommation, avez-vous dû boire de l'alcool dès le matin pour vous remettre en forme ?

Notez	0	si	jamais	
	1	si	moins d'une fois par mois	<input type="checkbox"/>
	2	si	une fois par mois	
	3	si	une fois par semaine	
	4	si	chaque jour ou presque	

7- Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous eu un sentiment de culpabilité ou de regret après avoir bu ?

Notez	0	si	jamais	
	1	si	moins d'une fois par mois	<input type="checkbox"/>
	2	si	une fois par mois	
	3	si	une fois par semaine	
	4	si	chaque jour ou presque	

8- Dans l'année écoulée, combien de fois avez-vous été incapable de vous souvenir de ce qui s'était passé la nuit précédente parce que vous aviez bu ?

Notez	0	si	jamais	
	1	si	moins d'une fois par mois	<input type="checkbox"/>
	2	si	une fois par mois	
	3	si	une fois par semaine	
	4	si	chaque jour ou presque	

9- Vous êtes-vous blessé ou avez-vous blessé quelqu'un parce que vous aviez bu ?

Notez	0	si	non	
	2	si	oui mais pas dans l'année passée	<input type="checkbox"/>
	4	si	oui au cours de l'année dernière	

10- Est-ce qu'un proche, un ami, un médecin ou un professionnel de santé s'est déjà préoccupé de votre consommation d'alcool et vous a conseillé de la diminuer ?

Notez	0	si	non	
	2	si	oui mais pas dans l'année passée	<input type="checkbox"/>
	4	si	oui au cours de l'année dernière	

Maintenant, établissez votre score en additionnant les chiffres que vous avez notés dans les cases. Vous devez additionner 10 chiffres.

Vous obtenez un score compris entre 0 et 40

Votre score est supérieur à 12

Vous êtes dans une relation de dépendance à l'alcool.

Il est très important que vous puissiez en parler à un médecin pour qu'il vous guide et vous conseille. Il faudra probablement que vous décidiez de stopper toute consommation d'alcool.

Pour cela, demandez de l'aide.

**NE RESTEZ PAS SEUL AVEC CETTE DÉPENDANCE
PARLEZ-EN AVEC UN PROFESSIONNEL**

**Vous êtes un homme et votre score est inférieur à 7
ou
Vous êtes une femme et votre score est inférieur à 6**

L'alcool ne semble pas être un problème dans votre vie, toutefois, les récents événements peuvent laisser penser que vous pouvez manquer de vigilance lorsque vous consommez de l'alcool et ne pas évaluer au mieux ce que vous avez consommé.

Même si votre score est faible

**Soyez sur vos gardes !
Modérez votre consommation !**

Rappelez-vous. Les risques pour votre santé augmentent sérieusement à partir de 21 verres répartis sur une semaine si vous êtes un homme et 14 verres répartis sur une semaine si vous êtes une femme.

**Vous êtes un homme et votre score est entre 7 et 12
ou
Vous êtes une femme et votre score est entre 6 et 12**

Le score que vous avez obtenu indique que vous consommez (ou consommiez) une quantité excessive d'alcool et qu'il est important pour votre santé et votre vie en général que vous réduisiez cette consommation.

PEUT-ÊTRE L'AVEZ-VOUS FAIT DEPUIS VOTRE INTERPELLATION ?

BOIRE MOINS

Douze bonnes raisons

1- Moins de risque d'avoir un **accident**,
de l'**hypertension artérielle**
ou une **maladie du foie**.



2- Avoir une meilleure **stabilité de votre poids**
car l'alcool favorise les excès ou les pertes inappropriées.



3- Amélioration de votre **concentration** et de votre
mémoire.



4- Moins de **maux de tête**, de **brûlures d'estomac** et
de "gueules de bois".



5- Meilleur **sommeil** et moins de sensation de **fatigue**
durant la journée.



6- Nouvelle sensation de **maîtriser les événements**
et de vous **sentir en forme**.

7- Plus de temps et d'**énergie**
pour d'autres **activités** que la consommation d'alcool.



8- Moins de problèmes relationnels en **famille**, avec vos **amis** ou au **travail**.



9- Plus de satisfactions dans votre **vie sexuelle**.



10- Plus d'**argent** disponible.

11- Si vous essayez d'avoir un **bébé**, plus de **chances de réussir** (vrai pour les hommes et les femmes).



12- Si vous êtes **enceinte**, vous améliorez la probabilité d'accoucher d'un **bébé en bonne santé**.

Êtes-vous prêt(e) à réduire votre consommation d'alcool ?

Peut-être vous dites-vous que la plupart des gens autour de vous boivent autant d'alcool que vous.

Vous pensez boire comme tout le monde, et pourtant

sachez que :

3 hommes sur 4 boivent en dessous de la limite
(moins de 21 verres répartis sur la semaine)

9 femmes sur 10 boivent en dessous de la limite
(moins de 14 verres répartis sur la semaine).

Vous n'êtes pas sûr(e) de vouloir réduire votre consommation ?

Listez sur le tableau ci-dessous ce qui vous manquerait si vous réduisiez votre consommation d'alcool et ce que vous pourriez gagner en buvant moins.

Ce qui vous manquerait	Ce que vous gagneriez
Ex : Je verrais moins mes copains au café.	Ex : Je passerais plus de temps avec mes enfants.

Comparez les deux listes. Parlez-en à vos amis, en famille ou avec un spécialiste en alcoologie.

Vous voulez boire moins ?

Lisez la suite

Comment se préparer à boire moins ?

1- Choisissez une date dans les jours à venir. Essayez de choisir un jour où il n'y a **pas trop de stress**.

2- Choisissez la limite que vous souhaitez atteindre pour une semaine. Vous pouvez décider de réduire votre consommation progressivement sur quelques semaines ou de le faire plus brutalement.

3- Planifiez des activités: bricolage, lecture, marche à pied, sport ou **un loisir que vous aimez mais que vous avez abandonné**.

4- Notez votre consommation d'alcool tous les jours pour vous assurer que vous ne dépassez pas la limite.

5- N'ayez pas peur de dire autour de vous ce que vous êtes en train de faire et pourquoi vous le faites.

6- Ayez à la maison des boissons non alcoolisées en quantité suffisante.



7- Gardez en mémoire les raisons pour lesquelles vous voulez diminuer votre consommation d'alcool.

N.B. : Si vous voulez arrêter toute consommation d'alcool, faites-vous aider par un professionnel.

Comment boire moins

10 façons de vous aider

- 1- **Notez** ce que vous consommez et à quelles occasions. Peut-être pourrez-vous identifier des situations à risques de "dérapage" et les prévenir efficacement.
- 2- Donnez-vous une **limite raisonnable** et tenez-vous-y. Dans les occasions spéciales, faites de même.
- 3- Faites attention aux verres d'alcool bus **à la maison**, ils sont souvent plus volumineux que dans les bars.
- 4- Faites attention à la pression exercée par votre **entourage** : "Encore un verre", "un petit verre n'a jamais fait de mal".
Il n'y a pas de honte à ne pas boire de l'alcool.
- 5- Evitez les **tournées** au bistrot avec des amis. Cela vous fait boire plus que vous ne le voudriez en fait.
- 6- Trouvez-vous des **occupations** qui vous distrairont aux heures où vous avez l'habitude de boire.
- 7- Evitez de boire **à des moments où vous ne vous sentez pas bien** : tendu, nerveux, anxieux, déprimé, où vous n'avez rien d'autre à faire, où vous vous ennuyez.
- 8- Ayez une ou deux fois par semaine des **jours sans alcool**.
- 9- Lorsque vous buvez de l'alcool, faites-le **tranquillement**, à petites gorgées, en dégustant et en prenant votre temps.
- 10- **Contrôlez** vos progrès. Assurez-vous que vous gardez le cap.

Quelques fois, il peut devenir difficile de garder vos objectifs.

Rappelez-vous pour quelles **raisons** vous avez décidé de boire moins ou d'arrêter de boire.

Parlez-en avec des amis, un médecin, à toute personne susceptible de vous **encourager**.

Rappelez-vous ce que vous avez déjà fourni comme **effort**.

SI VOUS L'AVEZ FAIT UNE FOIS, VOUS POUVEZ LE REFAIRE



RAPPEL

Alcool et conduite automobile : mode d'emploi.

L'ALCOOL AUGMENTE LES RISQUES D'ACCIDENTS ; VOUS L'AVEZ LU TOUT AU LONG DE CE MANUEL.

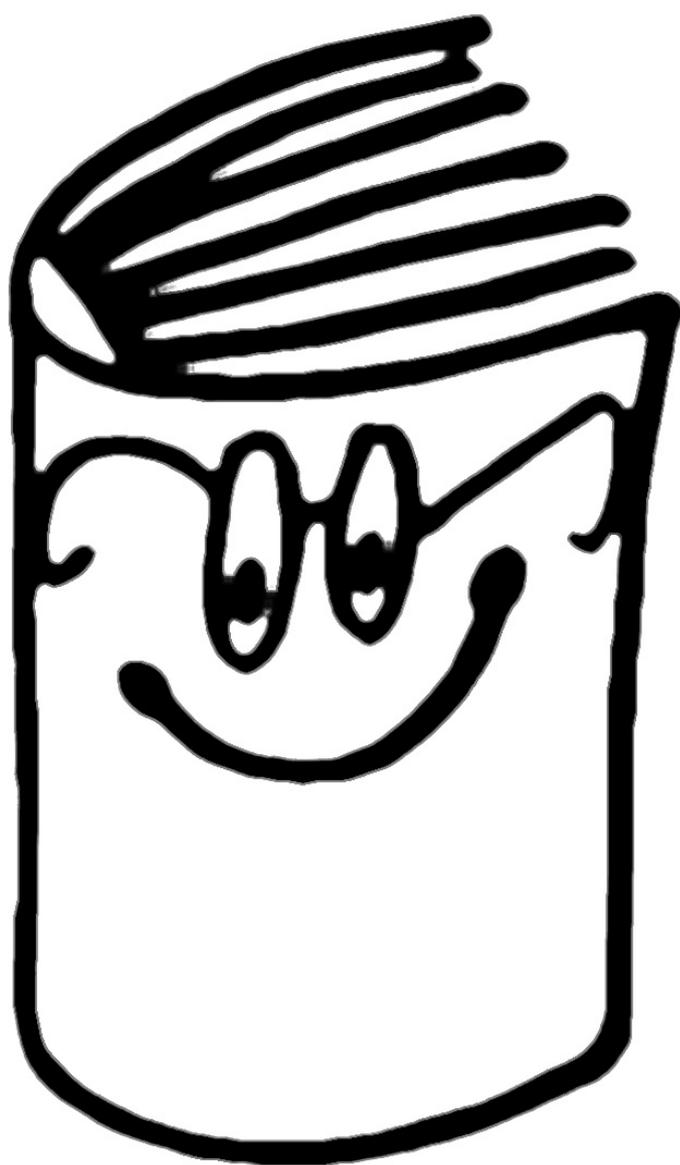
SI L'ALCOOL AGIT VITE, LE CONDUCTEUR RÉAGIT MOINS VITE.

ANTICIPEZ VOS SORTIES :
SI VOUS DEVEZ CONDUIRE, NE BUVEZ PAS D'ALCOOL.
SI VOUS PRÉVOYEZ DE BOIRE, NE PRENEZ PAS VOTRE VÉHICULE.
SI VOUS AVEZ BU, NE CONDUISEZ PAS.

SI VOUS AVEZ BU,
LAISSEZ LE VOLANT À QUELQU'UN QUI N'A PAS BU,
OU PRENEZ UN TAXI, UN TRANSPORT EN COMMUN.

NE MONTEZ JAMAIS EN VOITURE AVEC UN CONDUCTEUR QUI A BU.





**Bravo, vous êtes arrivé(e) au bout !
Parlez-en avec vos amis et en famille.**

TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE	
L'ALCOOL ... DANS VOTRE VIE	5
LES BÉNÉFICES DE L'ALCOOL	6
SAVEZ-VOUS QUELLE QUANTITÉ VOUS BUVEZ ?	7
UNE QUANTITÉ RAISONNABLE ?	10
DEUXIÈME PARTIE	
L'ALCOOL ... INFORMATIONS PRATIQUES	11
L'ALCOOL DANS L'ORGANISME	12
Circuit de l'alcool dans l'organisme	12
L'alcoolémie	13
Comment calculer votre alcoolémie	14
EFFETS DE L'ALCOOL SUR LA SANTÉ	16
Effets généraux de l'alcool sur le comportement	16
L'ivresse : intoxication aigüe	17
L'alcoolisation chronique excessive	19
Alcool et médicament : attention aux cocktails dangereux !	20
ALCOOL ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE	22
Où situer l'alcool dans les accidents de la route	22
Pourquoi l'alcool est-il responsable d'accidents ?	24
ALCOOL ET LOI	26
Les modalités du contrôle du taux d'alcool	26
Les sanctions de la conduite en état d'ivresse	27
Qualification de l'infraction	27
Une première conduite en état d'ivresse, ça coûte cher	28
Une récidive de conduite en état d'ivresse, ça coûte encore plus cher	29
TESTEZ-VOUS - LES EFFETS DE L'ALCOOL	31
TESTEZ-VOUS - LE PERMIS DE CONDUIRE DANS LA LOI	33
TROISIÈME PARTIE	
L'ALCOOL ... MODE D'EMPLOI	35
PLACE DE L'ALCOOL DANS VOTRE VIE	36
Test	36
BOIRE MOINS	40
Douze bonnes raisons	40
Êtes-vous prêt(e) à réduire votre consommation d'alcool ?	42
Comment se préparer à boire moins ?	43
Comment boire moins ?	44
Quelques fois, il peut devenir difficile de garder vos objectifs	45
RAPPEL	46

L'alcool ...

... dans votre vie

quels bénéfices ?
quelles quantités ?
une quantité raisonnable ?

... informations pratiques

effets dans l'organisme
effets sur la santé
sécurité routière
alcool et loi
testez-vous

... mode d'emploi

place de l'alcool
boire moins



Rédaction : PRÉCASIA
Édition : Willy Michiels
Impression :
Genève 2018