



L'ALCOOL ET LA ROUTE

INFORMATIONS ET PRÉVENTION

Pour préserver la sécurité des usagers de la route, la loi impose aux conducteurs d'être sobres. Le taux d'alcool dans le sang (aussi appelé « alcoolémie ») doit être inférieur à 0,5 g par litre de sang, soit 0,25 mg d'alcool par litre d'air expiré.

Pour les détenteurs d'un permis probatoire ou les personnes en conduite accompagnée, ce taux est abaissé à 0,2 g par litre de sang, soit 0,10 mg d'alcool par litre d'air expiré.



Prévention **MAAF**

CHIFFRES CLÉS

**1 ACCIDENT
MORTEL
SUR 3
EST DÛ
À L'ALCOOL**

UNE PERSONNE
QUI A BU A

8x

**PLUS DE RISQUE
DE PROVOQUER
UN ACCIDENT
MORTEL**

1 VERRE

=

**0,20 À 0,25 G
D'ALCOOL PAR
LITRE DE SANG**

L'alcool, dès qu'il est ingéré, passe dans le sang avant de se diffuser dans l'ensemble du corps. En moyenne, un verre équivalent à 10 g d'alcool peut faire monter l'alcoolémie de 0,20 à 0,25 g/l de sang.



INUTILE DE BOIRE DU CAFÉ OU DE L'EAU !

Il n'existe aucun «truc» pour accélérer
le processus d'élimination de l'alcool.

CHIFFRES CLÉS

GÉNÉRALEMENT, LA CONCENTRATION D'ALCOOL DANS LE SANG ATTEINT SON PIC :

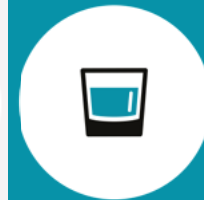
- **60 MINUTES** après l'absorption du dernier verre pris au cours d'un repas
- **30 MINUTES** après s'il est consommé à jeun

Le corps est ensuite capable d'éliminer l'alcool (surtout grâce au travail du foie), mais il a besoin de temps. Une heure d'abstinence est nécessaire pour faire baisser l'alcoolémie de 0,10 et 0,15 g/l de sang en moyenne.

10 GRAMMES D'ALCOOL C'EST :



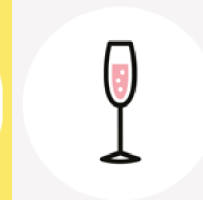
25cl
DE BIÈRE
À 5°



3cl
DE WHISKY*
À 40°



10cl
DE VIN
ENTRE 10° ET 12°



10cl
DE CHAMPAGNE
ENTRE 10° ET 12°



8cl
DE COCKTAIL
ENTRE 14° ET 16°

*Ou Rhum, Pastis, Vodka

ET VOUS, COMMENT TENEZ-VOUS L'ALCOOL ?

Nous ne réagissons pas tous de la même manière aux effets de l'alcool.

**DIFFÉRENTS PARAMÈTRES PEUVENT ACCENTUER L'ALCOOLÉMIE AINSI QUE
LE TEMPS NÉCESSAIRE POUR DÉGRISER.**

VOTRE POIDS

Plus il est faible, plus la quantité d'eau dans le corps est réduite, plus l'alcool se concentre dans le sang et fait grimper l'alcoolémie.



VOTRE SEXE

À poids égal et à consommation égale, les femmes affichent une alcoolémie plus élevée et plus durable que les hommes. En cause : une proportion moindre de liquides dans le corps et un métabolisme qui élimine l'alcool plus lentement.



ÉTAT PHYSIQUE ET DE SANTÉ

La fatigue, le stress ou certains médicaments peuvent exacerber les effets de l'alcool.



CONDITIONS DE CONSOMMATION

Boire vite et à jeun rend plus rapidement ivre. La diffusion de l'alcool n'est pas ralentie par l'estomac ni par le travail de digestion de la nourriture. L'organisme dispose aussi de moins de temps pour éliminer l'alcool.



**1 VERRE
ABSORBÉ***
REPRÉSENTE
EN G/L

À JEUN

EN MANGEANT

0,42

0,28

40 KG

0,30

0,26

50 KG

0,25

0,21

60 KG

0,21

0,18

70 KG

0,19

0,16

80 KG

0,17

0,14

90 KG

À JEUN

EN MANGEANT

0,36

0,24

0,29

0,19

0,24

0,16

0,19

0,16

0,17

0,14

0,15

0,13

A man with a full beard and a surprised expression is shown from the chest up, holding a steering wheel. He is wearing a blue and white striped shirt. The background is a solid purple color. The text is overlaid on the image in yellow and white boxes.

ALCOOL AU VOLANT : DANGER !

DÈS LE PREMIER VERRE, L'ALCOOL ALTÈRE VOS CAPACITÉS DE CONDUITE

- Allongement du temps de réaction
- Diminution des réflexes
- Troubles de la vision (« effet tunnel », mauvaise estimation des distances...)
- Mauvaise coordination des mouvements
- Diminution de la vigilance et de la résistance à la fatigue
- Prise de risque accrue sous l'effet désinhibant de l'alcool...

4 CONSEILS POUR PRENDRE LA ROUTE EN SÉCURITÉ

VOUS ÊTES INVITÉ À UN DÉJEUNER OU UNE SOIRÉE ET VOUS PRÉVOYEZ DE BOIRE DE L'ALCOOL ?

Une heure d'abstinence est nécessaire pour faire baisser l'alcoolémie de 0,10 et 0,15g/l de sang en moyenne.

1

ORGANISEZ LE TRAJET RETOUR

**DÉSIGNEZ LA PERSONNE
CHARGÉE DE VOUS RAMENER.**

Le cas échéant, prévoyez une alternative : transport en commun, taxi, hébergement sur place...

2

MAÎTRISEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

ÉVITEZ DE BOIRE À JEUN.

Pour les jeunes conducteurs, évitez de boire tout court ! Un seul verre suffit à dépasser la limite des 0,20g.

3

ASSUREZ-VOUS D'ÊTRE EN ÉTAT DE CONDUIRE

MESUREZ VOTRE ALCOOLÉMIE.

Patiencez un peu si nécessaire et testez-vous une nouvelle fois.

4

SOYEZ ATTENTIF AUX AUTRES INVITÉS

TROUVEZ UNE SOLUTION.

Ne laissez personne prendre la route après avoir bu. Confisquez les clés si nécessaire.



ALCOOL AU VOLANT : LES SANCTIONS ENCOURUES

AMENDE, RETRAIT DE POINTS, SUSPENSION OU ANNULATION DE PERMIS, IMMOBILISATION DU VÉHICULE...

Les sanctions appliquées en cas de dépassement du seuil réglementaire d'alcoolémie sont fixées par la loi.

Elles dépendent de la gravité de l'infraction.

TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT L'APPLICATION ALCOOTEL

CALCULEZ VOTRE ALCOOLÉMIE AVEC L'APPLI ALCOOTEL *!

Grâce à AlcooTel* de MAAF, obtenez en quelques secondes une estimation du taux d'alcool contenu dans votre sang et l'heure indicative à laquelle reprendre le volant.



Téléchargement gratuit



 GOUVERNEMENT
*Liberté
Égalité
Fraternité*

SÉCURITÉ
ROUTIÈRE **VIVRE,
ENSEMBLE**

MAAF Prévention et Sécurité
Association loi 1901
Adresse : Chauray - 79036 NIORT Cedex 9
www.maaf-prevention.com

Prévention **MAAF**

*L'application AlcooTel n'est pas un éthylotest et ne peut s'y substituer.