

Les Substances psychoactives et la conduite



L'alcool, le cannabis ou les médicaments sont des substances psychoactives qui agissent sur le cerveau en modifiant l'activité cérébrale, les sensations, le comportement des individus. Leur usage expose à des dangers pour la santé. Leur consommation peut entraîner des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux, ainsi qu'une dépendance. En altérant votre capacité à conduire, cela augmente aussi le risque d'accident.

Prévention des risques professionnels



ballon de vin 12° (10 cl)	verre de pastis 45° (2,5 cl)	verre de whisky 40° (2,5 cl)	coupe de champagne 12° (10 cl)	verre d'apéritif 18° (7 cl)	1/2 de bière 5° (25 cl)
---------------------------	------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------------------------

Dans chacun de ces verres, il y a la même quantité d'alcool (soit 10 g par verre)

VRAI

Une chope ou une canette de bière, un verre de vin rouge (blanc ou rosé), une coupe de champagne, un verre de whisky, de pastis ou de cognac tels que servis dans les bars contiennent tous la même quantité d'alcool pur : **environ 10 grammes pour un verre**. C'est ce qu'on appelle un verre standard.

En moyenne une dose de 10 g d'alcool (1 verre standard) fait monter l'alcoolémie dans l'organisme de 0,25 g/l de sang (ou bien 0,12 mg/l d'air expiré).

VRAI

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



**10 G D'ALCOOL PUR
= 0,2 G/L EN MOYENNE DANS LE SANG**

Le taux d'alcool dans le sang continue de monter pendant 15 à 30 minutes après le dernier verre si l'on est à jeun, et pendant 30 à 60 minutes si l'on a mangé.

Il faudra environ 2 heures à une personne pour éliminer totalement l'équivalent d'un verre de vin de 10 cl.

VRAI

Il faut beaucoup de temps pour éliminer l'alcool.

Un sujet élimine en moyenne de 0,10 à 0,15 g d'alcool par litre de sang en 1 heure.

Il est permis de conduire avec une alcoolémie inférieure à 0,8 g/l d'alcool dans le sang.

FAUX

Selon le Code de la Route, Art. R234-1 à R234-7 :

► En cas de conduite d'un véhicule de **transport en commun** ou de conduite accompagnée, un taux dans le sang supérieur ou égal à 0,2 g par litre = **INFRACTION**.

► Pour les autres conducteurs, un taux dans le sang supérieur ou égal à 0,5 g par litre = **INFRACTION**.

Selon le Code de la Route, Art. L234-1 à L234-18 :

► À partir de 0,8 g par litre = **DÉLIT** (2 ans d'emprisonnement et 4500 € d'amende).



Un café salé, une cuillerée d'huile ou un bonbon «La Croix Bleue» accélère l'élimination de l'alcool dans l'organisme.

FAUX

Café sucré ou salé 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. Pour une conduite sans risque, le mieux est de respecter le délai d'élimination de l'alcool dans l'organisme, soit une à deux heures par verre d'alcool («dose bar») ingurgité..

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

FAUX

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



En ayant consommé de l'alcool, je pourrai reprendre le volant après avoir fait un petit somme.

FAUX

Seul le temps permet de diminuer le taux d'alcoolémie. Il faudra entre 6 et 8 heures pour passer de 1 gramme par litre à zéro gramme. Ce n'est pas le sommeil qui diminue le taux d'alcool dans le sang.

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 que si vous buvez un verre au cours d'un repas... Mais le processus d'alcoolisation, moins brutal, demeure avec tous les effets associés.

L'alcool est l'une des premières causes de mortalité sur la route.

VRAI

Un quart des accidents mortels sont dus à une alcoolémie positive d'un conducteur, d'après les données 2016 communiquées par l'ONISR (Observatoire national interministériel de la sécurité routière).

Vous pouvez conduire sans problème après avoir fumé du cannabis.

FAUX

La consommation de cannabis diminue l'attention, les réflexes, et modifie les perceptions (profondeur du champ visuel, appréciation des distances, capacité de contrôle d'une trajectoire...), ce qui représente un risque sérieux pour la conduite automobile.

Les effet du cannabis peuvent durer jusqu'à 1 heure.

FAUX

Les effet du cannabis peuvent durer de 2 à 10 heures suivant les individus.

**Quand je conduis après avoir fumé du cannabis, je conduis moins vite.
Je ne prends donc pas de risque.**

FAUX

En cas d'urgence, vous aurez du mal à réagir rapidement et correctement. Sous influence de cannabis, vous avez près de 2 fois plus de risques d'être responsable d'un accident mortel.

(Source : Étude «Stupéfiants et accidents mortels de la circulation routière», Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), oct. 2005)

Cannabis + Alcool = 29 fois plus de risques d'accident mortel.

VRAI

Les effets du cannabis se cumulent à ceux de l'alcool. Le conducteur, qui a consommé les deux, a 29 fois plus de risques d'être responsable d'un accident mortel que s'il n'a consommé ni l'un ni l'autre. (Source : Étude 2016 ActuSAM conduite par l'Institut Français des Sciences et Technologies des Transports, de l'Aménagement et des Réseaux, qui actualise l'étude «Stupéfiants et accidents mortels» de 2005 de l'OFDT)

Un médicament vendu sans ordonnance n'altère pas ma capacité à conduire.

FAUX

Certains médicaments, notamment les sirops contre la toux contenant de la codéine ou quelques antiallergiques, peuvent provoquer une somnolence incompatible avec la conduite. Vérifiez si le conditionnement du médicament comporte un pictogramme.



Ne pas conduire
sans avoir lu la
notice



Ne pas conduire
sans l'avis d'un
professionnel de
santé



Pour la reprise
de la conduite,
demandez l'avis
d'un médecin

Un traitement auquel on est habitué n'a plus d'effet sur la conduite.

FAUX

Lors d'un traitement au long cours, il peut arriver que vous soyez fatigué, énervé, que vous souffriez d'une affection passagère. Faites attention à toute circonstance de ce type qui pourrait modifier les effets de votre traitement ou vous amener à prendre un nouveau médicament. Ce dernier pourrait alors majorer les effets de votre 1^{er} traitement, ou à l'inverse, en diminuer l'efficacité.

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez
votre médecin du travail ou l'équipe
pluridisciplinaire de votre Service de
Santé au Travail

Tél. 04 92 51 34 23
www.gest05.org

Groupeement des Entreprises
pour la Santé au Travail

GEST₀₅



VOTRE PARTENAIRE
SANTÉ TRAVAIL

Document élaboré par GIMS 13
membre de Présanse Paca-Corse

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous
sur les réseaux

