

**ALCOOL et CONDUITE**

En France, le Code de la route admet pour **les conducteurs professionnels** une limite d'alcoolémie très stricte : **0,2 g/L de sang** (soit 0,1 g/L dans l'air expiré).

Ce seuil très bas implique pratiquement une tolérance **zéro**, car même la consommation d'un seul verre standard peut suffire à atteindre ou dépasser cette limite.

**Effets de l'alcool sur l'organisme et la conduite**

Taux d'alcoolémie en g/l	Effets
>0,8	<b>Incapacité totale à la conduite</b> >0,8 g/l
0,8	<b>Troubles de la concentration</b> Difficultés pour prendre des décisions et adapter sa conduite aux circonstances.
0,7	<b>Troubles psychomoteurs</b> Mauvaise coordination et synchronisation des gestes.
0,6	
0,5	<b>Allongement du temps de réaction</b>
0,4	<b>Troubles de la vision latérale</b> Difficultés pour distinguer les panneaux, les piétons qui s'apprêtent à traverser, les voitures qui arrivent de rues perpendiculaires...
0,3	
0,2	<b>Début de la sensation d'euphorie</b> Le conducteur prend des risques qu'il n'aurait pas pris en temps normal.
0,1	<b>Légères perturbations de la vision</b> L'estimation des distances est faussée. La vision latérale est moins bonne.
0 g/l	Les capacités de réaction et de concentration sont intactes

Lors de la conduite d'un véhicule sous l'influence d'alcool (*y compris avec une alcoolémie inférieure à 0,5 gramme par litre*), le risque d'être responsable d'un accident routier mortel est multiplié par 8,5 par rapport à un conducteur n'en ayant pas consommé.

- ➔ Dès le 2ème verre, le temps de réaction est allongé d'environ 1/2 seconde.
- ➔ A 90 km/h, il faut donc 13 mètres de plus pour s'arrêter.



## ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h. à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 0 980 980 930

Plus d'informations sur :  
[www.astme.fr/prestations-et-services/projet-des-services/addictions/](http://www.astme.fr/prestations-et-services/projet-des-services/addictions/)



Un renseignement  
ou une demande ?  
Contactez-nous ➔



Scannez-moi



**Siège**  
27 rue de Carling - 57150 - CREUTZWALD  
Tél. 03 87 29 67 40 E-mail [info@astme.fr](mailto:info@astme.fr)



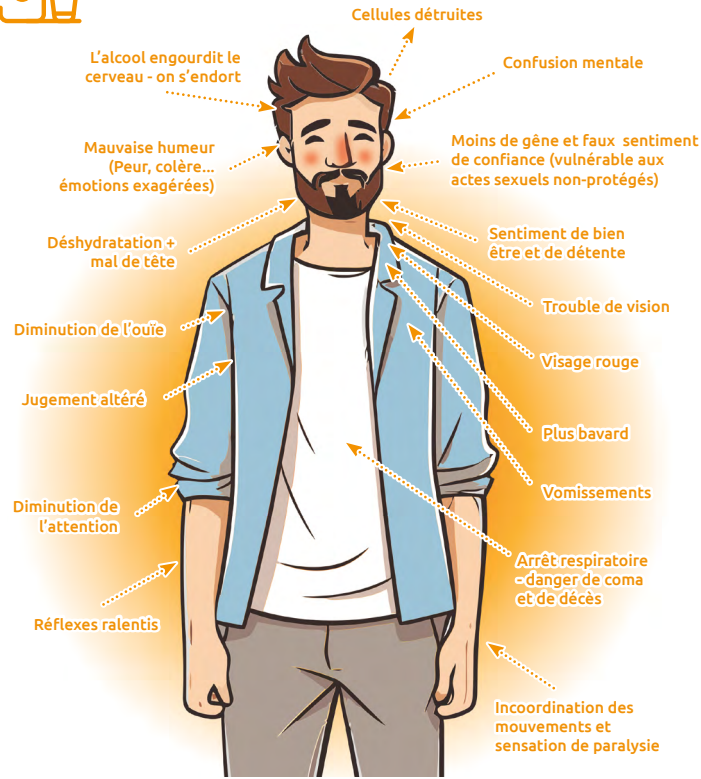
## ALCOOL et TRAVAIL

### Effets et dangers



## Effets sur l'organisme

### Effets physiques de l'alcool à court terme



Plus il y a d'alcool dans le sang, plus les effets sont prononcés.

Chacun réagit différemment selon sa corpulence, son sexe, son état physique et psychique, la fréquence, la quantité et le moment de la consommation.

### Alcoolisation chronique

- ➔ Risque de cirrhose, pancréatite, varices œsophagiennes avec risque hémorragique, anémie, hypertension artérielle.
- ➔ Effets sur le foie dès lors d'une petite consommation quotidienne d'alcool de 1 à 2 verres standards.

### Effet cancérigène

- ➔ Plus de **11 000 décès/an** d'un cancer dû à l'alcool.
- ➔ Risque de cancer du foie.
- ➔ Associé au tabac, augmentation du risque de cancer de la bouche, langue, pharynx, larynx et œsophage.



2<sup>ème</sup> cause de mortalité prématurée et évitable en France après le tabac.

### Conséquences au travail

- ➔ Modification des capacités :
  - ➔ Temps de réaction plus long, diminution de la vigilance et des réflexes.
  - ➔ Troubles visuels : champ périphérique diminué.
  - ➔ Mauvaise coordination des mouvements, risque d'erreur plus important, somnolence.
  - ➔ Perception du risque modifié.



Risque d'accident de travail ou de trajet, l'alcool est responsable de 10 à 20% des accidents de travail.

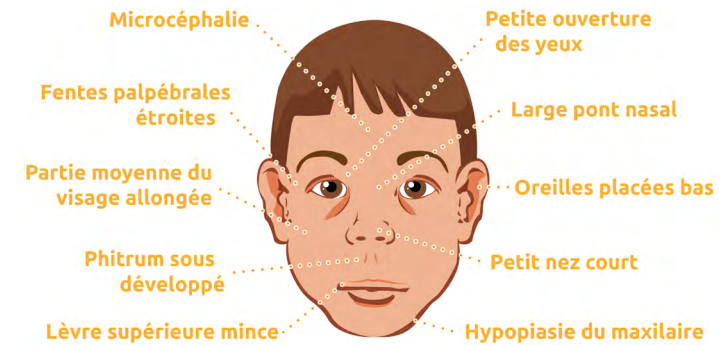
### ALCOOL et GROSSESSE

L'alcool passe directement du sang maternel au fœtus par le cordon ombilical et le placenta.



### Syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) :

Retard psychomoteur, anomalies physiques et psychiques (*troubles du comportement, instabilité émotionnelle, déficit intellectuel*).



- ➔ Rien ne permet d'éliminer plus vite l'alcool contenu dans le sang. Seul le temps permet au foie de l'éliminer à son rythme.
- ➔ Boire de la bière fait uriner de l'eau et non de l'alcool. Plus on urine, plus on se déshydrate, plus on a soif et plus on boit.

### Le saviez-vous ?

Un verre standard =



Une unité d'alcool = 10g d'alcool