



F Les effets du cannabis peuvent durer jusqu'à 1 heure.

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

V Cannabis + Alcool = 14 fois plus de risques d'accident mortel.

Les effets du cannabis se cumulent à ceux de l'alcool. Le conducteur qui a consommé les deux substances psychoactives a 14 fois plus de risque d'être responsable d'un accident mortel que s'il n'a rien consommé.

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

Certains médicaments, notamment les sirops contre la toux, contenant de la codéine ou des antiallergiques, peuvent provoquer une somnolence incompatible avec la conduite.

Vérifiez si le conditionnement du médicament comporte un pictogramme.

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

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.



SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ET CONDUITE

Conseils

L'alcool, le cannabis ou les médicaments sont des substances psychoactives qui agissent sur le cerveau en modifiant l'activité mentale, les sensations, le comportement des individus.

Document élaboré par les médecins et les psychologues du Gims.

© Gims - Novembre 2022

Siège social : 11 rue de la République 13002 Marseille
Tel : 04 91 14 32 14 - info@gims13.com - www.gims13.com



Suivez-nous sur Facebook et LinkedIn

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL EST VOTRE INTERLOCUTEUR PRINCIPAL, N'HÉSITEZ PAS À LE CONTACTER

REPÈRES



QUANTITÉ D'ALCOOL

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

• Un verre de vin, un pastis, un verre de whisky, une coupe de champagne, un cognac ou une chope de bière tel que servi dans les bars contient tous la même quantité d'alcool pur, environ 10 grammes pour un verre. C'est ce qu'on appelle un verre standard.



0,2 g/l dans le sang**

* = 10 grammes d'alcool pur

** En moyenne chez un homme de 75kg, et même de 0,3g/l dans le sang chez une femme de 60 kg.

DOSE D'ALCOOL

V Une dose de 10g d'alcool (un 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.

• Pour évaluer votre alcoolémie, le plus simple est de raisonner en dose d'alcool.

• Une dose « bar » = 10g/l.

ÉLIMINATION DE L'ALCOOL

V Il faut beaucoup de temps pour éliminer l'alcool.

• Il faudra environ 2 heures à une personne de corpulence moyenne et en bonne santé pour éliminer totalement l'équivalent d'un verre de vin de 10cl.

• Un sujet en bonne santé élimine 0,1 à 0,15g/l d'alcool par heure.

g/L d'alcool dans le sang au cours d'un repas**								
	50kg	60kg	70kg	80kg	90kg	100kg	110kg	
HOMMES	1	0,25	0,20	0,15	0,15	0,07	0,02	-
	2	0,45	0,35	0,30	0,23	0,18	0,10	0,04
	3	0,70	0,55	0,45	0,38	0,18	0,20	0,10
	4	0,95	0,75	0,60	0,48	0,38	0,30	0,18

g/L d'alcool dans le sang au cours d'un repas**						
	45kg	50kg	60kg	70kg	80kg	
FEMMES	1	0,35	0,30	0,25	0,20	0,15
	2	0,65	0,60	0,45	0,35	0,30
	3	1,00	0,85	0,70	0,55	0,45
	4	1,30	1,15	0,95	0,75	0,60

* Verres standards ** Pic d'alcoolémie, soit une heure après le premier verre.

L'usage des SPA expose à des risques et des dangers pour la santé. Leurs consommations peuvent entraîner des conséquences sociales dans la vie quotidienne et peuvent engendrer une dépendance. En altérant votre capacité à conduire, elles augmentent aussi votre risque d'accident.

VRAI OU FAUX

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

Conduire avec une alcoolémie égale ou supérieure à 0,5g/l d'alcool dans le sang est interdit.

La solution la plus simple pour ne prendre aucun risque consiste à ne pas consommer d'alcool du tout avant de prendre le volant.

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

Salé ou non, le café ne diminue pas les effets de l'alcool sur l'organisme et n'accélère pas son élimination dans le sang. Pas plus que l'huile, les bonbons à la menthe ou autres produits miracle à base de fructose.

Pour une conduite sans risque, le mieux est de respecter le délai d'élimination de l'alcool dans l'organisme. Soit 1 à 2 heures par verre d'alcool ingurgité (verre standard).

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

Quelle que soit la façon dont vous consommez l'alcool, la seule chose qui compte c'est la quantité totale d'alcool ingurgité. Avec jus de fruit ou soda, le taux d'alcoolémie est le même.

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

Dormir ne permet pas d'éliminer plus vite le taux d'alcool. Si vous n'avez bu que 2

ou 3 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.

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

A jeun, votre alcoolémie s'élève plus haut et plus vite que si vous buvez un verre au cours d'un repas. Même si le processus d'alcoolisation est moins brutal, les effets associés demeurent !

V Après 1 verre le risque d'accident de la route est multiplié par 3 et après 3 verres par 10.

L'ivresse est associée à 40% des décès de la circulation, à 25-35% des accidents de voiture non mortels.

F Vous pouvez conduire sans problème après avoir fumé du cannabis.

La consommation de cannabis diminue l'attention et les réflexes. Elle modifie les perceptions, ce qui représente un risque sérieux pour la conduite automobile.

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

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