

# BOIRE CONDUIRE CHOISIR





## TABLE DES MATIÈRES

Prendre un petit verre, c'est agréable	1
L'alcool et la loi	1
- Règle numéro 1 : Apprendre à se connaître	2
- Règle numéro 2 : Respecter ses propres limites	3
- Règle numéro 3 : Et que dit la loi ?	3
- Testez votre connaissance de la loi	4
Connaissez-vous l'alcool ?	5
- L'alcool et la nourriture	5
- L'alcool, le cerveau et le système digestif	5
- L'alcool et le jugement	6
- L'alcool et l'accoutumance	6
Êtes-vous en état de conduire ?	7
La modération a bien meilleur goût	9

ISBN 978-2-923548-32-6  
Dépôt légal  
2011

Illustrations : Philippe Béha  
André Dubois

# Prendre un petit verre, c'est agréable



Boire un verre entre amis est une activité agréable. Pris en quantité raisonnable, dans un contexte propice à la détente, l'alcool ajoute un petit je-ne-sais-quoi à la fête.

Il permet de souligner un événement important en bonne compagnie, comme un mariage ou le Nouvel An. Lorsque le bouchon de champagne saute et que les bulles pétillent, on a tout de suite envie de célébrer.

Depuis l'Antiquité, l'alcool est associé aux rituels importants de la vie : naissance, mariage, mort ou fêtes sacrées. Il fait partie de notre héritage. Aujourd'hui encore, plusieurs associent l'alcool à des événements marquants. Cependant, tous savent qu'il ne faut pas gâcher le plaisir de consommer par un comportement irresponsable.

Quand on se joint à un groupe pour festoyer, on doit se rappeler que trop boire ou boire mal procure inévitablement ébriété et inconfort et qu'alcool et conduite automobile ne font vraiment pas bon ménage.

1



## L'alcool et la loi (.08)

Non seulement prendre le volant après avoir trop bu est irréfléchi, mais c'est dangereux pour soi et pour autrui.

Le Code criminel est formel, il est interdit à quiconque de conduire tout véhicule motorisé lorsque :

- sa capacité de conduire est affaiblie par l'effet de l'alcool ;
- son taux d'alcoolémie est supérieure à 80 mg par 100 ml de sang, le fameux «point zéro huit » (.08)

Pour les nouveaux conducteurs titulaires d'un permis d'apprenti conducteur ou d'un permis probatoire et pour les conducteurs de 21 ans et moins, peu importe la classe et le type de permis :

- la loi est encore plus sévère ;
- il est interdit de conduire un véhicule après avoir consommé l'alcool : ici, la tolérance zéro s'applique.

**Mais comment savoir si nos facultés sont affaiblies ? Comment détecter si la limite légale est dépassée ?**

# Règle numéro 1 : Apprendre à se connaître

Tout d'abord, il faut savoir qu'un verre standard (une consommation), peu importe la boisson, contient toujours la même quantité d'alcool.



Il faut ensuite apprendre à calculer son propre taux d'alcoolémie, qui se mesure en milligrammes (mg), et l'interpréter en fonction de la limite légale de « point zéro huit » (80 mg).

Les tableaux ci-dessous permettent à une personne de se situer par rapport à la limite légale en fonction de son sexe, de son poids et du nombre de consommations bues.

2

## HOMMES

Nombre de consommations	125 lb 57 kg	150 lb 68 kg	175 lb 80 kg	200 lb 91 kg	250 lb 113 kg
1	34 mg	29 mg	25 mg	22 mg	17 mg
2	69 mg	58 mg	50 mg	43 mg	35 mg
3	103 mg	87 mg	75 mg	65 mg	52 mg
4	139 mg	116 mg	100 mg	87 mg	70 mg
5	173 mg	145 mg	125 mg	108 mg	87 mg

## FEMMES

Nombre de consommations	100 lb 45 kg	125 lb 57 kg	150 lb 68 kg	175 lb 80 kg	200 lb 91 kg
1	50 mg	40 mg	34 mg	29 mg	26 mg
2	101 mg	80 mg	68 mg	58 mg	50 mg
3	152 mg	120 mg	101 mg	87 mg	76 mg
4	203 mg	162 mg	135 mg	117 mg	101 mg
5	253 mg	202 mg	169 mg	146 mg	126 mg

Il est important de soustraire 15 mg d'alcool par heure à partir de la première consommation, car c'est à ce rythme que l'organisme élimine l'alcool. Et attention au mythe très répandu qui veut que l'on élimine un verre à l'heure. C'est faux. Ou, du moins, ce n'est vrai que pour les hommes qui pèsent 115 kilos et plus. Un foie en mauvais état fonctionne moins bien et moins vite, et il ralentit le processus d'élimination. Une personne qui a des problèmes de santé doit s'abstenir de consommer ou alors le faire très modérément.

**ATTENTION!** Ces tableaux ne sont fournis qu'à titre indicatif et doivent être interprétés avec prudence. D'autres facteurs peuvent aussi jouer sur la capacité d'absorption de l'alcool, comme la fatigue, le stress ou la prise de médicaments. L'état émotif et physique d'une personne influence ses réactions. Alors, malgré les données figurant dans ces tableaux, vous pourriez ne pas être en mesure de conduire.

Pensez-y deux fois avant de prendre un verre de trop et... la route.

## Règle numéro 2 : Respecter ses propres limites

Devant l'alcool, nous ne sommes pas égaux. Ne vous fiez surtout pas à ce que consomme votre voisin, votre collègue ou toute autre personne pour fixer vos propres limites de consommation.

Outre la vitesse à laquelle une personne consomme, le sexe, le poids et la masse musculaire déterminent la quantité d'alcool qu'elle peut prendre avant d'en ressentir les effets. De plus, chacun réagit différemment à l'alcool selon sa personnalité et son état d'esprit au moment de la consommation.

Généralement, les femmes réagissent davantage à l'alcool que les hommes en raison de leurs différences physiques, soit la taille, le poids et le taux de graisses corporelles. Comme leur corps contient un pourcentage de graisses plus élevé et un pourcentage d'eau moins élevé que celui des hommes, les femmes ressentent davantage les effets de l'alcool, qui a justement la propriété de se dissoudre dans l'eau.

Les recherches ont aussi démontré que l'estomac des femmes contient une quantité moins grande de l'enzyme qui est responsable de la décomposition de l'alcool, ce qui entraîne l'absorption d'une plus grande quantité d'alcool dans le sang.

Pour une femme de taille moyenne, un verre d'alcool équivaut à un verre et demi chez un homme. Il faut donc moins d'alcool à une femme qu'à un homme pour qu'elle en ressente les effets.

Quoi qu'il en soit, ne laissez jamais les autres décider à votre place et ne vous comparez surtout pas à eux. La vie est trop courte pour jouer à la roulette russe avec l'alcool.

Évaluez toujours la situation à partir de vos propres sensations : elles ne mentent pas.



3

## Règle numéro 3 : Et que dit la loi ?

**La loi est claire : la limite légale de consommation, soit la limite d'alcool permise dans le sang, varie en fonction du type de permis de conduire.**

Type de permis	Limite légale de consommation d'alcool pour la conduite
Permis d'apprenti conducteur	Zéro (0)
Permis probatoire	Zéro (0)
Permis de conduire, conducteur de 21 ans ou moins	Zéro (0)
Permis de conduire	« Point zéro huit » (.08)

# Testez votre connaissance de la loi

**VRAI OU FAUX ?**



4

<p><b>VRAI ? FAUX ?</b></p>	<p><b>Toute personne qui conduit un véhicule moteur en état d'ébriété voit son permis suspendu sur-le-champ, si elle est récidiviste.</b></p>
<p><b>FAUX</b></p>	<p>Toute personne qui conduit un véhicule moteur en état d'ébriété voit son permis suspendu sur-le-champ pour une période de 90 jours, peu importe si elle est récidiviste ou pas.</p>
<p><b>VRAI ? FAUX ?</b></p>	<p><b>À sa première condamnation pour conduite d'un véhicule moteur en état d'ébriété, toute personne doit payer une amende élevée, mais elle garde son permis de conduire.</b></p>
<p><b>FAUX</b></p>	<p>Dès sa première condamnation, toute personne doit payer une amende élevée et son permis de conduire est automatiquement révoqué pour un an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De plus, cette personne doit se soumettre, dans un centre spécialisé, à une évaluation sommaire obligatoire de son comportement de conducteur, qui vise à déterminer si ses habitudes de consommation compromettent la conduite sécuritaire d'un véhicule. Si cette évaluation est défavorable, la personne doit subir une évaluation complète.</li> </ul>
<p><b>VRAI ? FAUX ?</b></p>	<p><b>Un titulaire de permis d'apprenti conducteur, de permis probatoire ou un titulaire de 21 ans ou moins, peu importe la classe et le type de permis, pris avec la moindre quantité d'alcool dans le sang voit son permis suspendu pour 90 jours.</b></p>
<p><b>VRAI</b></p>	<p>Dès sa première condamnation, toute personne doit payer une amende élevée et son permis de conduire est automatiquement suspendu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>De plus, 4 points d'inaptitude sont inscrits à son dossier.</li> <li>Il est condamné à verser une somme variant de 438 \$ à 865 \$ composée de l'amende, des frais et de la contribution.</li> <li>S'il est coupable de conduite avec facultés affaiblies, il est traité comme tous les autres conducteurs et son permis de conduire est automatiquement révoqué pour un an.</li> </ul>
<p><b>VRAI ? FAUX ?</b></p>	<p><b>La limite légale s'applique à tous les conducteurs, mais il y a tout de même quelques exceptions.</b></p>
<p><b>FAUX</b></p>	<p>Peu importe leur raison de boire. Un policier n'accorde jamais de sursis, même lorsqu'on croit avoir une bonne raison de fêter, par exemple, un anniversaire, une promotion, un nouvel emploi ou un mariage.</p>

Partout et toujours, évitez de boire si vous avez un permis d'apprenti conducteur ou un permis probatoire ou si vous êtes un conducteur de 21 ans ou moins, peu importe la classe et le type de permis. Et si vous détenez un permis de conduire et avez plus de 21 ans, il est préférable que nous ne buvions pas et, si vous le faites, que vous buviez modérément.

# Connaissez-vous l'alcool?

## L'alcool et la nourriture

L'alcool ne se digère pas comme les autres aliments. Il passe rapidement dans le sang sans être transformé. Plus de 80 % de l'alcool ingéré est absorbé par l'intestin grêle, alors que 20 % passe directement de l'estomac au sang.

Boire à jeun accélère le processus d'absorption. Dans un estomac vide, l'alcool est assimilé par l'intestin grêle en moins de 30 minutes. Boire un verre d'alcool sans manger accélère ainsi l'état d'ébriété.

Vider son verre d'un trait produit plus d'effet que siroter tranquillement un apéro.

À l'inverse, boire après ou pendant un repas ralentit la circulation de l'alcool dans le sang, car l'alcool est libéré dans l'intestin en plus petite quantité. L'alcool prend d'une à trois heures pour se diffuser dans le sang.

Méfiez-vous des délais de réaction, car la pizza ou tout autre aliment ne garantit pas la sobriété. Les calories ne font qu'ajouter du poids à l'ivresse.

**ATTENTION  
AU MYTHE !**

**Manger en buvant retarde certes le passage de l'alcool dans le sang, mais n'empêche pas le taux d'alcoolémie de grimper au fil des consommations.**



## L'alcool, le cerveau et le système digestif

Une fois libéré dans le sang, l'alcool se propage dans tout l'organisme, jusqu'au cerveau. Il agit sur l'ensemble du système nerveux central et influence les centres de contrôle, notamment la coordination musculaire et la capacité de prendre des décisions.

Par ailleurs, le foie assure la plus grande part de l'élimination de l'alcool consommé, soit plus de 90 %. Les reins, les poumons et la transpiration complètent le processus d'élimination.

Quelle que soit la quantité d'alcool absorbée, le foie conserve son rythme de travail normal. Programmé pour métaboliser l'alcool à raison de 15 mg à l'heure, le foie ne fait pas de miracles lorsqu'il est fortement sollicité.

Si vous buvez trop vite, votre foie s'engorge et ne peut plus répondre à la demande. Rapidement, vous avez des vertiges et des nausées.

Vous devrez attendre d'avoir éliminé l'alcool en trop pour retrouver votre bien-être.

**ATTENTION  
AU MYTHE !**

**Boire trop vite entraîne le foie dans une course effrénée. Chaque consommation supplémentaire s'accumule et doit attendre son tour pour être éliminée. Cette surcharge d'alcool provoque rapidement un inconfort, puis un état d'ébriété.**

Il ne faut jamais prendre le volant quand on est dans cet état. Il n'y a aucune honte à demander à quelqu'un de vous raccompagner. Au contraire, c'est faire preuve de maturité et d'intelligence.

## L'alcool et le jugement

Même si l'alcool a un léger effet euphorisant, ce n'est pas un stimulant. L'alcool est plutôt un déprimeur, qui ralentit l'activité du cerveau et diminue les tensions. Sous l'effet de l'alcool, les inhibitions tombent et on peut ressentir au début une certaine gaieté qui rend plus sociable.

L'alcool modifie la perception de soi et des autres. Il rend plus audacieux, mais il diminue également le jugement. Si vous buvez beaucoup, vos réflexes ralentissent, et conduire une voiture devient dangereux.

Sans le réaliser, vous pourriez perdre le contrôle et éprouver une certaine difficulté à voir clair. Vous aurez alors du mal à vous concentrer ou à faire le bon geste au bon moment.

La coordination d'une personne qui a trop bu est touchée. Si vous êtes intoxiqué, vous pourriez même éprouver des troubles de vision, des problèmes d'orientation et de la confusion.



### ATTENTION AU MYTHE !

**Une personne dont les facultés sont affaiblies ne peut pas redevenir sobre en faisant un effort musculaire ou en prenant une douche froide. Ni l'exercice physique ni l'air frais n'ont le pouvoir de diminuer le taux d'alcool dans le sang. Courir, s'agiter sur une piste de danse ou faire des exercices violents ne sont pas des solutions.**

N'oubliez pas qu'à peine 3 % de l'alcool consommé est éliminé par la transpiration.

Certains croient à tort que le café – surtout corsé – aide à dégriser. Il n'en est rien. Le café n'est d'aucun secours pour rétablir la sobriété de quelqu'un. Il empêche peut-être de somnoler, mais pas de faire des bêtises.

6

## L'alcool et l'accoutumance

Si vous avez l'habitude de boire et que de ce fait vous ne ressentez pas – ou vous ressentez peu – les effets de l'alcool, il ne faut surtout pas vous fier à ce phénomène pour évaluer votre état.

Peu importe vos sensations, la quantité d'alcool présente dans votre sang n'est pas moindre pour autant.



### ATTENTION AU MYTHE !

**Les buveurs de bière doivent se rappeler qu'ils ne sont pas moins exposés que les autres. Souvenez-vous qu'une canette de bière contient la même quantité d'alcool qu'un verre de vin ou une consommation de spiritueux. Si vous passez la soirée à boire de la bière, ale ou lager, vous pourriez vous retrouver dans un état d'ébriété avancé, tout comme une personne qui aurait avalé coup sur coup plusieurs verres à liqueur – ou shooters – de vodka ou de gin.**

N'oubliez pas que le corps n'élimine que 15 mg d'alcool à l'heure.

Beaucoup de gens s'entêtent à prendre le volant après une heure d'abstinence, pensant être revenus à leur état normal. Pour respecter le taux d'alcoolémie permis par la loi, il faut souvent attendre beaucoup plus que 60 minutes. Si vous buvez pendant des heures, la patience est la seule conduite efficace.



## Êtes-vous en état de conduire ?



<b>Question :</b>	<b>Comment reconnaît-on une personne qui a dépassé ses limites ?</b>
<b>Réponse :</b>	<p>Il est assez facile de repérer une personne qui a trop bu. Certains signes sont révélateurs dans son allure physique :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ses yeux sont irrités et injectés de sang.</li><li>• Sa respiration est rapide.</li><li>• Sa transpiration peut être abondante.</li></ul> <p>De plus, l'attitude d'une personne qui est sous l'effet de l'alcool change :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Elle se met à parler plus vite et plus fort.</li><li>• Elle éprouve des difficultés d'élocution.</li><li>• Elle a du mal à se tenir debout et à marcher en ligne droite.</li><li>• Elle titube ou trébuche facilement.</li><li>• Elle a des gestes plus lents.</li><li>• Elle semble distraite.</li><li>• Elle répond lentement aux questions.</li><li>• Elle a tendance à s'endormir.</li></ul> <p>L'alcool peut également modifier le comportement d'une personne, en la rendant triste, agressive ou bruyante. Il peut aussi provoquer un fou rire incontrôlable, qui n'a rien à voir avec la joie de vivre.</p>
<b>Que faire ?</b>	<p>Au besoin, on doit aider une personne qui a dépassé ses limites :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• en l'empêchant de conduire une voiture ;</li><li>• en lui offrant de la raccompagner ;</li><li>• ou en lui proposant une autre solution sécuritaire.</li></ul>

7

<b>Question :</b>	<b>Comment une personne qui a dépassé ses limites se comporte-t-elle au volant ?</b>
<b>Réponse :</b>	<p>Quiconque dépasse le taux d'alcool légal éprouve progressivement des troubles de perception, de motricité et de concentration, qui restreignent sa capacité à bien conduire.</p> <p>Une personne intoxiquée présente une diminution de sa vision panoramique, de sa perception auditive et de sa capacité à évaluer les distances. Ses réflexes diminuent et elle peut avoir du mal à réagir correctement à un obstacle.</p> <p>Après quelques verres, une personne voit ses facultés s'affaiblir et sa personnalité changer. Sans s'en rendre compte, elle a tendance à sous-estimer les risques.</p> <p>Pourtant, tous savent que conduire un véhicule automobile exige beaucoup d'attention. Afin de ne pas représenter un danger au volant, il faut prendre la route en pleine possession de ses moyens. Avoir un bon jugement, des réflexes rapides, la capacité de prévoir les événements et une parfaite coordination sont indispensables à une conduite efficace et responsable.</p>
<b>Que faire ?</b>	<p>Si vous avez trop bu, confiez vos clés – et votre vie – à une personne qui est en état de conduire. Une attitude irréfléchie pourrait entraîner la mort, la vôtre ou celle de vos proches. Un accident est si vite arrivé.</p>

## Êtes-vous en état de conduire ? (suite)

<b>Question :</b>	<b>Comment un conducteur automobile responsable réagit-il ?</b>
<b>Réponse :</b>	<p>Un conducteur responsable sait qu'une personne qui a trop bu ne doit jamais conduire une voiture, même si elle a l'impression d'être en pleine possession de ses moyens.</p> <p>Le conducteur responsable sait que l'autoévaluation faite par quelqu'un qui a pris un verre de trop n'est pas objective. En effet, tout conducteur peut représenter un danger pour lui-même et pour autrui, même si parfois sa consommation est en deçà de la limite légale.</p>
<b>Que faire ?</b>	<p>Les amis, les collègues, les parents ou les compagnons d'un conducteur ivre doivent le mettre en garde et lui proposer un moyen de transport sécuritaire. Chacun de nous a une responsabilité sociale et morale en ce qui concerne la conduite avec facultés affaiblies.</p> <p>L'alcool au volant, c'est l'affaire de tous.</p>

8

<b>Question :</b>	<b>Comment fêter de façon responsable ?</b>
<b>Réponse :</b>	<p>Il existe plusieurs solutions. Par exemple, lorsqu'on est invité à une soirée, on peut désigner parmi ses amis et son conjoint un conducteur qui s'engagera à ne pas consommer d'alcool. En choisissant les conducteurs désignés en alternance au cours de l'année, chacun aura tôt ou tard l'occasion de fêter à son goût.</p> <p>Une autre solution consiste à partager un taxi ou à utiliser les transports en commun, façons très abordables de réduire les risques.</p> <p>Durant la période des fêtes, on peut appeler l'Opération Nez rouge, organisme bénévole qui raccompagne en voiture les gens qui ont trop consommé, sans porter de jugement.</p> <p>Quant aux organisateurs d'une fête, ils doivent collaborer. Ils doivent prévoir servir des boissons non alcoolisées, des jus, des eaux pétillantes ou des punchs aux fruits, afin d'étancher la soif de tous. En fin de soirée, ils doivent cesser de servir des boissons alcoolisées au moins une heure avant le départ des invités. Ils encouragent leurs amis à se reposer et à cesser toute consommation d'alcool en prévision du retour à la maison.</p>
<b>Que faire ?</b>	<p>Lorsqu'un invité montre des signes évidents d'ivresse, tout le monde doit se sentir concerné. N'hésitez pas à intervenir et à l'empêcher de conduire une voiture. Vous pouvez lui offrir l'hospitalité ou l'aider à trouver un endroit situé à proximité pour se reposer. S'il insiste pour rentrer, faites-le raccompagner.</p> <p>L'alcool réserve souvent de drôles de surprises. Inutile de les vivre au volant.</p>

# La modération a bien meilleur goût

Peu importe les circonstances, la modération procure plus de plaisir que l'ivresse. Il est donc préférable de consommer de façon équilibrée. Boire peu et lentement, en tenant compte de ses capacités et de son état d'esprit, est en tout temps une attitude responsable.

Si vous voulez prendre la route, la conduite à tenir est claire : consommez avec prudence ou, encore mieux, abstenez-vous de boire. Et laissez quelqu'un d'autre conduire à votre place si vous n'êtes pas en pleine possession de vos moyens.

Au volant, il faut être conscient de ses responsabilités. L'alcool a sa place dans notre vie, mais pas dans notre voiture.

**APPLICATIONS  
I PHONE  
ANDROID  
GRATUITES**

Pour avoir une bonne idée de l'évolution de l'alcool dans votre sang, rendez-vous sur le site d'Éduc'alcool ([educalcool.qc.ca](http://educalcool.qc.ca)). Vous y trouverez un calculateur d'alcoolémie qui illustre l'effet de l'alcool que vous consommez en une soirée sur votre capacité de conduire.

Et si vous avez un iPhone ou un téléphone Android, vous pouvez télécharger sans frais l'application Calculateur du taux d'alcoolémie Éduc'alcool sur App Store ou Android Market. Il vous suivra dans votre consommation tout au long de la soirée.





*La modération a bien meilleur goût.*

Les commentaires relatifs à cette publication peuvent être transmis à Éduc'alcool.

**Téléphone: 1-888-ALCOOL1 (1-888-252-6651)** Courriel : [info@educalcool.qc.ca](mailto:info@educalcool.qc.ca)

Vous pouvez commander des exemplaires additionnels de ce document sur le site [www.educalcool.qc.ca](http://www.educalcool.qc.ca)

*English version available upon request.*