



Consommation d'alcool :



Alexis Moreau et José Bras

28 juin 2013

Paternité - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage des Conditions Initiales à l'Identique :
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/fr/>



Table des matières

Objectifs	5
Introduction	7
I - Vous et l'alcool	9
II - Epidémiologie	11
III - Devenir de l'éthanol dans l'organisme	13
A. Absorption et distribution.....	13
B. Métabolisme de l'alcool.....	14
C. Elimination.....	15
IV - Effets de l'alcool sur l'organisme	17
A. Effets généraux en consommation aiguë et chronique.....	17
B. Alcool et système nerveux central.....	18
C. Alcool et cancer.....	19
D. Alcool et grossesse.....	20
E. Alcool et prise de médicaments	23
F. Des idées reçues à remettre en cause !	24
V - Modes de consommation - Binge drinking	25
A. Les modes de consommation d'alcool.....	25
B. Binge Drinking.....	25
1. Définition.....	25
2. Effets et dangers du binge drinking.....	26
VI - Alcoolodépendance	27

A. Qu'est ce que l'alcool-dépendance ?.....	27
B. Comment la dépister ?.....	28
C. Dangers de l'alcool-dépendance :.....	29
D. L'alcool-dépendance est-elle héréditaire ?.....	29
VII - Prise en charge et traitements de la dépendance	31
A. Prise en charge de l'alcool-dépendance.....	31
B. Centres de désintoxication en France.....	32
VIII - Alcool et sécurité routière	33
A. Réglementations concernant l'alcool.....	33
B. Dangers de l'alcool au volant.....	34
C. Comment évaluer son alcoolémie ?.....	34
IX - Liens utiles concernant l'alcool	37
-	39
Ressources annexes	43



Objectifs

- Ce module s'adresse en premier lieu à vous, **étudiants**, toutes formations confondues. En effet chacun d'entre vous est concerné de façon plus ou moins directe avec la problématique de la consommation d'alcool. Beaucoup de questions ne sont pas posées ou peu abordées dans votre entourage et laissent place à une méconnaissance des effets de l'alcool, de ses dangers, notamment du risque de dépendance. Aussi nous vous invitons à remettre en question vos a-priori sur l'alcool et à vous auto-évaluer pour répondre à cette interrogation : **"Ma consommation d'alcool est-elle à risque ?"**.
- Par ailleurs ce support est également adressé à vous, **acteurs du secteur de la santé**. En effet, nous abordons ici la problématique de l'alcool à l'aide de sources sûres, vérifiées, nous permettant de présenter un **contenu informatif aussi rigoureux que possible et à jour**. Ainsi ce module vous permettra d'apprendre ou réapprendre quels sont les effets de l'alcool, mais aussi les différentes manières dont sont pris en charge les troubles de la consommation d'alcool : quelles sont les procédures classiques de prise en charge, les traitements disponibles et les horizons thérapeutiques. Vous trouverez donc de nombreux compléments d'information apportant une information scientifique plus précise.

Introduction



MOREAU Alexis



BRAS José

Auteurs

Cette ressource a été produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par **I'UNSPF** (Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone) **I'ANEPF** (Association Nationale des Étudiants en Pharmacie de France) et a fait l'objet d'un financement **MINES** (Mission Numérique pour l'Enseignement Supérieur)



Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Partage dans les mêmes conditions

Médiatisation : les auteurs avec le concours du Service Informatique et Multimédia de l'UFR Pharmacie de Tours

Télécharger la ressource au format pdf (cf. Module Alcool)



Vous et l'alcool

I



Fondamental

L'alcool est synonyme de **problème de santé publique** mais aussi de **tabou** : le sujet est difficile à aborder et on ne se questionne pas assez au sujet de notre propre rapport à l'alcool.

Ce quiz permet ainsi de se poser les premières questions concernant sa consommation d'alcool.

Animation flash : cliquez pour faire défiler.

Chiffres de la consommation d'alcool (datant d'entre 2005 et 2010) :

1) Consommation d'alcool :

En moyenne **12 litres** d'alcool pur par an par Français de 15 ans ou plus. La consommation d'alcool est en **diminution** progressive depuis les années 1960.

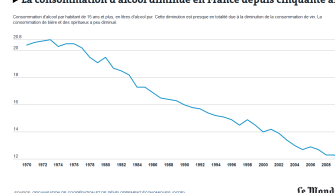
On constate cependant une augmentation de la **fréquence des ivresses** chez les jeunes (moins de 18 ans).

- **10,5 %** de consommateurs réguliers chez les jeunes de 17 ans.
- **19,9 %** chez les adultes.
- **27,8 %** des jeunes de 17 ans ont été **ivres** au moins trois fois dans l'année écoulée. (8 % chez les adultes de plus de 18 ans).
- **3,8 millions de consommateurs à risque** en France (selon le test AUDIT validé par l'OMS).

2) Conséquences :

49 000 décès attribuables à l'alcool en 2009.

► La consommation d'alcool diminue en France depuis cinquante ans



Évolution de la consommation d'alcool.
Cliquez pour agrandir.

Devenir de l'éthanol dans l'organisme

III

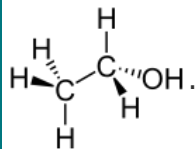
Absorption et distribution	13
Métabolisme de l'alcool	14
Élimination	15

A. Absorption et distribution



Définition

L'alcool consommé dans de nombreuses boissons et dont nous traitons ici la toxicocinétique est plus exactement de l'**éthanol** :



Il s'agit d'un liquide volatil, incolore, miscible à l'eau.

L'éthanol est oxydable par sa fonction alcool, ce qui va permettre son métabolisme.

L'absorption de l'éthanol se fait par **diffusion passive** à 20% dans l'**estomac** et à 80% dans l'**intestin grêle**.

Elle est plus rapide à jeun et lorsque sa concentration est entre 10 et 30 degrés éthyliques.

L'éthanol va ensuite être distribué dans les **tissus richement vascularisés** tels que le cerveau, les poumons et le foie.



Attention



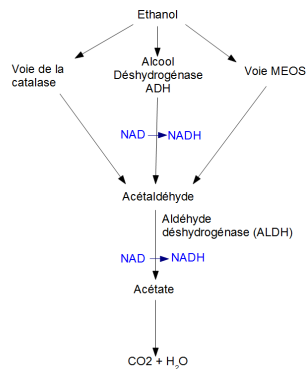
Attention

L'alcoolémie sera plus élevée pour une **prise d'alcool massive** que pour des doses fractionnées répétées dans le temps.

B. Métabolisme de l'alcool



Définition



Après sa distribution, le devenir de l'éthanol dans l'organisme humain dépend en grande partie d'un **métabolisme oxydatif** ayant lieu dans le **foie** et en petite proportion dans le tube digestif (estomac et intestin).

Métabolisme de l'éthanol



Attention



Attention

L'éthanol n'est **pas assimilable comme un nutriment**. L'énergie formée grâce à son métabolisme oxydatif ne peut être utilisée pour un effort musculaire ou pour lutter contre le froid.

En effet l'impression de chaleur après une consommation d'alcool résulte seulement d'une vaso-dilatation cutanée.



Complément

Métabolisme : [Cliquez pour en savoir plus.](#) (cf. Métabolisme de l'éthanol :)

C. Elimination

5 à 10 % de l'éthanol sera éliminé **sans avoir été dégradé** via **l'urine, la sueur, la salive et la voie pulmonaire**.

Le reste de l'éthanol est éliminé sous la forme de ses **métabolites** : acétaldéhyde, acétate, dioxyde de carbone et eau.



Complément

L'élimination de l'alcool par voie pulmonaire explique l'utilisation des **éthylotests** et **éthylomètres** mesurant la concentration d'éthanol dans **l'air expiré** car celle-ci est proportionnelle à sa concentration sanguine.



En effet la quantité d'éthanol présente dans **1mL de sang** correspond à la quantité contenue dans **2100mL d'air expiré**.

Effets de l'alcool sur l'organisme

IV

Effets généraux en consommation aiguë et chronique	17
Alcool et système nerveux central	19
Alcool et cancer	20
Alcool et grossesse	21
Alcool et prise de médicaments	22
Des idées reçues à remettre en cause !	24

A. Effets généraux en consommation aiguë et chronique

En consommation aiguë :

Les principaux effets de l'alcool en consommation aiguë sont :

- **Excitation** (ébrioité, loquacité et incoordination motrice) puis **dépression** (diminution de la rapidité des réflexes, difficultés d'attention et de perception) **des centres nerveux**. Cette dualité d'action dépendra de la quantité ingérée.
- L'intoxication aiguë peut entraîner des formes excitomotrices avec des manies furieuses, hallucinatoires ou délirantes.

En consommation chronique :

- Diminution de l'**appétit** et **amaigrissement**.
- Visage et paumes des mains **rouges**.
- Tremblements, **fatigue**.
- **Infections** à répétition et problèmes dermatologiques.
- Baisse de la libido.
- Favorise la survenue d'**hypertension artérielle** et de **goutte**.



Clipart



Attention



Attention

La consommation chronique d'alcool expose à des risques d'apparition de tolérance et/ou de dépendance à l'alcool (voir partie *Alcool-dépendance* (cf. Qu'est ce que l'alcool-dépendance ? p 27)).

B. Alcool et système nerveux central



Cerveau

L'alcool agit directement sur le cerveau avec des conséquences variables sur le comportement en fonction de la dose ingérée :

- Pour des **alcoolémies inférieures ou égales à 0,50 g/L**, l'éthanol a un **effet stimulant** qui s'accompagne d'une **désinhibition** : les tâches cognitives sont exécutées plus rapidement et avec une sensation subjective de facilité mais avec un taux d'erreurs accru.
- **Au-delà de 0,50 g/L, l'alcool a un effet sédatif** et perturbe les fonctions motrices (perte d'équilibre, de la coordination des mouvements). Ces effets

dépendent également d'une sensibilité individuelle aux effets de l'alcool qui s'explique en partie par des facteurs génétiques.

A forte dose, l'alcool entraîne un remodelage des connexions entre les neurones, ce qui permet au cerveau de s'adapter à cette consommation. Ce phénomène explique le danger que représente l'alcool au cours de l'adolescence. **Jusqu'à l'âge de 20 ans, le cerveau continue de se développer. La consommation d'alcool au cours de cette période perturbe le développement normal du cerveau et augmente le risque de dépendance.**



Attention



Attention

L'alcool peut amplifier (intoxication aiguë) ou diminuer (intoxication chronique) les effets inhibiteurs des produits sédatifs et hypnotiques au niveau de leurs sites d'action dans le cerveau. De ce fait, la consommation de benzodiazépines (LEXOMIL®, VALIUM®, etc.) avec de l'alcool peut être très préjudiciable.



Complément : Pour en savoir plus :

Si vous voulez en savoir plus *cliquez sur ce lien*. (cf. Alcool et système nerveux central)

C. Alcool et cancer



Définition

Le cancer est la **première cause de mortalité en France** devant les maladies cardiovasculaires (source : INED). Il peut être défini comme une **prolifération incontrôlée** de cellules anormales qui finissent par envahir les organes. Si aucun traitement n'est mis en place, ces cellules asphyxient les organes et entraînent la mort. Mais chaque cancer est une entité en soi, les mécanismes mis en jeu dans leur développement sont différents. De plus, la capacité des cellules à se modifier, à se multiplier et à métastaser varie d'une personne à l'autre et d'un type de tumeur à l'autre.

Diverses études ont démontré qu'une consommation d'alcool est associée à une augmentation du risque de plusieurs types de cancer notamment :

- Cancer buccal et du pharynx.
- Cancer de l'œsophage.
- Cancer du larynx.
- Cancer du foie.
- Cancer colorectal.
- Cancer du sein.



Symbole de la lutte contre le cancer



Attention



Attention

Le risque que présente une forte consommation d'alcool pour plusieurs types de cancer (cavité buccale, pharynx, larynx et œsophage) **augmente nettement** si la personne est aussi un **gros fumeur**.



Complément : Pour en savoir plus :

Mécanismes : si vous voulez en savoir plus *cliquez sur ce lien* (cf. Alcool et cancer (complément))

D. Alcool et grossesse



Fondamental

La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant. L'alcool passe du sang maternel vers le sang du fœtus, à travers le placenta, et **l'alcoolémie de la mère et du fœtus sera la même**. Par contre les dommages sur ce dernier seront plus importants car son foie n'est pas encore mature.

Risques de complications

Une consommation quotidienne d'alcool, même très faible, entraîne un risque de :

- fausse couche.
- accouchement prématuré.
- retard de croissance du fœtus.
- **Syndrome d'alcoolisation fœtale.**



Femme enceinte



Complément : Pour en savoir plus :

Si vous voulez plus d'informations sur le Syndrome d'alcoolisation fœtale *cliquez sur ce lien* (cf. Alcool et grossesse (complément))



Conseil

La recommandation actuelle est de **ne consommer aucun verre d'alcool pendant la grossesse**, comme l'indique le dessin que l'on trouve dans **toutes les unités** de conditionnement de boissons alcooliques :



Ce message peut également prendre la forme d'une phrase : « La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant ».

E. Alcool et prise de médicaments



Médicaments

Alcool en consommation aiguë :

- Une consommation aiguë d'une forte dose d'alcool peut inhiber le métabolisme d'un médicament et retarder son élimination. En effet, l'alcool entre en compétition avec le traitement en monopolisant les enzymes métaboliques nécessaires à sa dégradation. Cette interaction prolonge la disponibilité du médicament : **l'alcool potentialise l'effet thérapeutique et augmente les risques d'apparition d'effets secondaires.**

Alcool en consommation chronique :

- Une ingestion chronique d'alcool peut, au contraire, activer les enzymes du métabolisme du médicament, et accélérer son élimination, ce qui **diminue l'efficacité du traitement**. Une fois activées, les enzymes peuvent exercer leur action même en l'absence d'alcool, perturbant ainsi le métabolisme de certains traitements plusieurs semaines après l'arrêt de la consommation d'alcool. Certaines enzymes activées peuvent même transformer les médicaments en produits toxiques, qui provoquent alors des lésions hépatiques ou des lésions sur d'autres organes.



Complément : Pour en savoir plus :

Si vous voulez en savoir plus sur les familles de médicaments les plus à risque d'interactions avec l'alcool *cliquez sur ce lien* (cf. Alcool et prise de médicaments (complément))

F. Des idées reçues à remettre en cause !



Attention

1. **L'alcool ne désaltère pas**, au contraire il déshydrate.
2. **L'alcool ne réchauffe pas**, la température du corps s'abaisse d'un demi degré par fraction de 50 g d'alcool absorbé, car le corps utilise de l'énergie pour le dégrader. La sensation de chaleur est due à la dilatation des vaisseaux sous la peau.
3. **L'alcool ne donne pas des forces**, il provoque une sensation d'euphorie qui donne à celui qui a bu une simple "sensation" de force.
4. **L'alcool n'est pas moins toxique quand on le dissout dans de l'eau**, car la quantité d'alcool absorbée reste la même.
5. **L'alcool ne donne pas de meilleurs réflexes**, c'est l'inverse. De plus il provoque des troubles de la vision et le mépris du danger.
6. **L'alcool fait grossir** car il contient 7 calories par gramme. Il y a donc environ 100 calories dans un verre de vin. De plus, il favorise le stockage des mauvaises graisses.
7. **L'exercice n'accélère pas l'élimination de l'alcool**, en effet, ni le froid, ni l'effort, ne favorisent son élimination. De plus l'activité physique, la conduite et le sport deviendront plus dangereux sous l'emprise de l'alcool et le travail improductif.

Modes de consommation - Binge drinking

Les modes de consommation d'alcool	27
Binge Drinking	27

A. Les modes de consommation d'alcool

B. Binge Drinking

1. Définition



Définition

Selon l'Institut national américain sur l'abus d'alcool et l'alcoolisme (NIAAA), le **binge-drinking** se définit comme une consommation de **7 verres** (70 g d'éthanol pur) pour les **garçons** et **6 verres** (60 g d'éthanol pur) pour les **filles** en **moins de 2 heures**.



Attention



Attention

Le binge-drinking est particulièrement répandu chez les **adolescents et jeunes adultes**. Il est très fortement influencé par le **contexte socio-professionnel**, ce phénomène d'alcoolisation excessive s'est en effet étendu très largement aux **grandes écoles** d'études supérieures qui l'ont institué comme rite de passage.



Binge drinking

2. Effets et dangers du binge drinking



Attention



Attention

Effets à court terme :

Le binge-drinking expose à des **risques immédiats** pouvant s'avérer **gravissimes** :

- Mettre les autres ou soi-même dans des **situations à risque** (violence, abus sexuels, etc.)
- **Coma éthylique**
- **Anesthésie totale**

Dans ces cas la priorité est de **contacter les secours en urgence** (15, 18 ou 112)

Effets à long terme :

Cette vidéo réalisée par l'**unité GRAP** (Groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances : Inserm ERI 24) explique les conséquences du binge-drinking **à long terme**.

Le binge-drinking pourrait en effet causer une augmentation du **taux de mortalité** et une recrudescence du nombre d'individus **alcoolidépendants**.



Qu'est ce que l'alcoolodépendance ?	31
Comment la dépister ?	32
Dangers de l'alcoolodépendance :	33
L'alcoolodépendance est-elle héréditaire ?	34

A. Qu'est ce que l'alcoolodépendance ?



Définition

- **Usage sain** de l'alcool :
Maximum **2 verres par jour** pour les **femmes** et **3 verres par jour** pour les **hommes** avec idéalement **1 ou 2 jours par semaine sans alcool**.
- **Usage nocif** de l'alcool :
Est caractérisé par l'apparition de **conséquences sanitaires et sociales** négatives pour le consommateur.



Définition

Alcoolodépendance :

L'OMS définit la dépendance à l'alcool comme un ensemble de phénomènes **physiologiques, comportementaux et cognitifs** au cours desquels la **consommation d'alcool devient prépondérante** sur les autres comportements auparavant prédominants chez un individu donné.

La caractéristique centrale est le **désir de boire de l'alcool**. Une reprise de la consommation d'alcool après une période d'abstinence s'accompagne souvent d'une réapparition rapide des caractéristiques du syndrome d'alcoolodépendance : **signes de sevrage**.



Attention



Attention

Le risque de dépendance à l'alcool commence **dès des niveaux faibles de consommation** et augmente avec la quantité d'alcool consommée et en chronique et en occasion.



Complément

Pour en savoir plus sur les mécanismes de l'alcoolodépendance cliquez ici. (cf. Mécanismes :)

B. Comment la dépister ?

Comment reconnaître une addiction à l'alcool ?

1) Comportement :

- **Quantité consommée**
- **Tolérance** : il faut plus d'alcool pour obtenir les mêmes effets.
- **Signes de sevrage** (souvent le matin au réveil) avec trois niveaux de gravité :
 - niveau 1 : sueurs, tremblements, vomissements, irritabilité.
 - niveau 2 : délire avec hallucination.
 - niveau 3 : épilepsie alcoolique, delirium tremens.

2) Questionnaires :

Plusieurs types de questionnaires existent : DETA, AUDIT, FACE, MAST...

Exemples :

- Le **questionnaire DETA**, quatre questions que l'on peut poser même à l'officine.

D : Diminuer. Pensez-vous que vous auriez intérêt à Diminuer votre consommation d'alcool ?

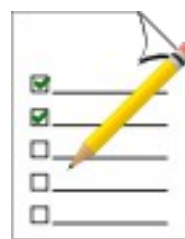
E : Entourage. Votre entourage a-t-il déjà fait des remarques quant à votre consommation d'alcool ?

T : Trop. Avez-vous l'impression de boire trop d'alcool ?

A : Alcool. Avez-vous besoin d'alcool pour démarrer le matin ?

Si le patient répond au moins deux fois OUI, il est probable qu'il soit dépendant à l'alcool.

- Le **questionnaire AUDIT** est validé par l'OMS. Il est disponible en ligne : http://www.automesure.com/Pages/formulaire_alcool.html



Questionnaires

3) Marqueurs de l'abus d'alcool (plutôt chronique) :

Cliquez pour en savoir plus. (cf. Marqueurs de l'abus d'alcool (plutôt chronique) :)

C. Dangers de l'alcool-dépendance :

L'alcool-dépendance exacerbe les risques dus à la *consommation aiguë* (cf. Effets généraux en consommation aiguë et chronique p 17) (qui est dans ce cas très fréquente) auxquels s'ajoutent les risques dus à la *consommation chronique*. (cf. Effets généraux en consommation aiguë et chronique p 17)



Attention



Attention

La dépendance à l'alcool expose à des **situations de manque** lors de l'arrêt de la consommation, laissant apparaître des **signes de sevrage** (tremblements, sueurs, anxiété, insomnie, irritabilité, vomissements, convulsions, etc.) et qui s'améliorent en 4 à 5 jours en général.

La situation la plus grave pouvant survenir est le **delirium tremens** :

Ce symptôme de manque **potentiellement mortel** se caractérise par une grave confusion et une agitation violente, un rythme cardiaque rapide, une tension élevée et une augmentation de la température corporelle. Il persiste en moyenne pendant trois jours.

D. L'alcool-dépendance est-elle héréditaire ?



ADN



Fondamental

L'alcool-dépendance **n'est clairement pas une maladie héréditaire** comme la myopathie de Duchenne ou la mucoviscidose, mais elle est multifactorielle. Cependant il existe des **gènes qui prédisposent aux addictions** à différentes substances.

Ainsi, les **enfants de parents alcooliques** ont un **risque plus élevé** de devenir dépendant à l'alcool. Mais ils sont aussi plus souvent abstinents dits de première intention. Un abstinent de première intention, est un sujet qui entre 15 et 20 ans ne va pas boire d'alcool, parce qu'il a subi l'alcool de ses parents.

Prise en charge et traitements de la dépendance

VI I

Prise en charge de l'alcool-dépendance.	37
Centres de désintoxication en France	39

A. Prise en charge de l'alcool-dépendance.



Fondamental

Le traitement de l'alcool-dépendance repose sur une **psychothérapie, une modification des liens environnementaux et sociaux et des médicaments**. Actuellement les objectifs consistent à atteindre idéalement une abstinence totale et à vie sinon, le retour à une consommation contrôlée.

Les médicaments sont peu nombreux et d'une efficacité indéniable mais globalement modeste. Les médicaments agissent au niveau du cerveau en compensant certaines perturbations induites par l'alcool.

De façon générale, l'addiction à l'alcool est une maladie chronique et hautement récidivante qui nécessite un **suivi à vie** par un addictologue ou un psychologue.



Complément

Si vous voulez en savoir plus sur la prise en charge de la dépendance *cliquez sur ce lien* (cf. Prise en charge de l'alcool-dépendance (complément))



Fondamental



Médicaments ayant l'AMM dans l'alcool-dépendance.

Trois médicaments bénéficient actuellement d'une AMM officielle dans le maintien de l'abstinence chez le sujet alcoolo-dépendant : l'*Acamprosate* (cf. *Acamprosate* (AOTAL®)) (AOTAL®), la *Naltrexone* (cf. *Naltrexone* (REVIA®)) (REVIA®) et le *Disulfirame* (cf. *Disulfirame* (ESPERAL®)) (ESPERAL®).

L'*Acamprosate* et la *Naltrexone* constituent des traitements de première intention, utilisables dès que possible après l'arrêt de la consommation d'alcool dans l'objectif de réduire l'appétence pour l'alcool et ainsi les risques de rechute. Le *disulfirame* agit selon le principe de la dissuasion : s'il y a consommation d'alcool cela entraînera réactions très désagréables.



Complément

Il existe d'autres perspectives thérapeutiques, notamment le *Baclofène* (cf. *Baclofène* (LIORESAL®)) (LIORESAL®) qui bénéficiera sous peu d'une recommandation temporaire d'utilisation par l'ANSM, mais aussi le *Nalmefène* (cf. *Nalmefène* (SELINCRO®)) et l'*Oxybate de sodium* (cf. *Oxybate de sodium* (ALCOVER®)).

B. Centres de désintoxication en France

Voici un site qui référence les centres de désintoxication les plus proches de chez vous :

www.drogues-info-service.fr¹



Centres de désintoxication en France

1 - http://www.drogues-info-service.fr/spip.php?page=recherche_stru&rech=s

Alcool et sécurité routière

VI II

Réglementations concernant l'alcool	41
Dangers de l'alcool au volant	42
Comment évaluer son alcoolémie ?	42

A. Réglementations concernant l'alcool



Méthode

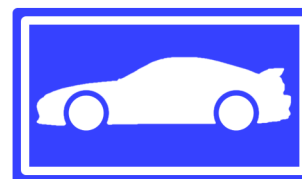
L'alcoolémie est le taux d'alcool présent dans le sang. Elle se mesure en grammes par litre de sang (analyse de sang) ou en milligrammes par litres d'air expiré (éthylotest, éthylomètre).

Alcool au volant : limites autorisées par la loi

<0,5 g par litre de sang, soit
<0.25 mg par litre d'air expiré

Support juridique. (cf. Alcool au volant : législation)(cliquer pour afficher)

Au delà de ces valeurs, le conducteur s'expose à des sanctions :



Alcool au volant

Taux d'alcool au volant	Sanctions encourues
0,5 à 0,79 g/L de sang = 0,25 à 0,39 mg/L d'air expiré	135€ d'amende et retrait de 6 points
0,8 g/L de sang ou plus = 0,40 mg/L d'air expiré ou plus	4500€ d'amende, retrait de permis et jusqu'à 2 ans de prison

Alcool au volant : sanctions encourues.

B. Dangers de l'alcool au volant

Le gouvernement mène régulièrement des campagnes de prévention contre la conduite sous l'effet de l'alcool.

Au volant l'alcool est devenu la **première cause de mortalité** en France, avant la vitesse : 964 décès en 2011 soit 31% du nombre de tués sur la route.

La consommation d'alcool augmente à la fois le **risque d'être admis à l'hôpital** pour des traumatismes provoqués par l'alcool au volant et la **gravité de ces traumatismes**.

Pour un conducteur avec une alcoolémie non nulle, le risque d'être responsable d'un **accident mortel de la circulation** est **multiplié par 8,5**.



Remarque

L'alcool au volant diminue la **vigilance** et modifie la **perception** de la route, des distances et des obstacles : le **champ visuel se rétrécit**, le **temps de réaction visuel s'allonge**. La vision nocturne et la réaction à l'éblouissement sont altérées.

C. Comment évaluer son alcoolémie ?



Conseil

La meilleure méthode pour évaluer son alcoolémie est l'**éthylotest**, disponibles en grandes surfaces, stations services, pharmacies...

Vous ne savez pas utiliser un éthylotest ? Regardez cette vidéo explicative : *Éthylotest*. (cf. Alcool au volant)



Méthode : Calcul rapide approché de l'alcoolémie

$$\text{Alcoolémie} = \frac{10 \times (\text{nombre d'unités d'alcool})}{\text{Poids} \times f}$$

L'alcoolémie obtenue est en grammes par litre de sang.

Le **nombre d'unités d'alcool** peut être approché par le **nombre de verres** consommés (voir explications ci-dessous).

Le **poids** doit être en **kg**.

Le facteur **f** est égal à **0,6 pour une femme**, et **0,7 pour un homme**.



Remarque

On obtient ci-dessus l'alcoolémie approchée **juste après la consommation**.

Il faut noter que l'alcoolémie **diminue de 0,15 g/L toutes les heures**.



Attention



Attention

Les méthodes que nous vous donnons ici pour évaluer l'alcoolémie par un calcul sont approximatives et n'ont **aucune valeur lors d'un contrôle**.

En effet, lors de consommation d'alcool **en dehors d'un débit d'alcool**, les verres ne sont pas dosés de la même façon.

Les estimations de l'alcoolémie sont donc **faussées** : il faut donc être **plus prudent**.

L'idéal est bien sur de ne pas consommer d'alcool avant de prendre le volant.



Complément

Vous pouvez tester votre alcoolémie en ligne :
²³<http://www.preventionalcool.com/alcootest.html> ou
http://www.alcoveb.com/alcool/fr/alcoveb/alcootest_virtuel/76.html

2 - www.preventionalcool.com/alcootest.html#Question

3 - <http://www.preventionalcool.com/alcootest.html#Question>

Liens utiles concernant l'alcool



Informations utiles

Évaluer son alcoolémie

- ⁴⁵<http://www.preventionalcool.com/alcootest.html>
- http://www.alcowed.com/alcool/fr/alcowed/alcootest_virtuel/76.html

Usage à risque, dépendance : évaluez votre consommation d'alcool !

- http://www.automesure.com/Pages/formulaire_alcool.html

Trouver un centre d'aide / de désintoxication.

- www.drogues-info-service.fr⁶

Trouver un groupe d'entraide :

- *Alcooliques anonymes France*⁷
- *Alcool assistance*⁸

4 - www.preventionalcool.com/alcootest.html#Question

5 - <http://www.preventionalcool.com/alcootest.html#Question>

6 - http://www.drogues-info-service.fr/spip.php?page=recherche_stru&rech=s

7 - <http://www.aafrance.fr/>

8 - <http://www.alcoolassistance.net/>

Liens utiles concernant l'alcool

- *SOS Alcool Femmes : Association Laure Charpentier*⁹
- ECOUTE ALCOOL : 0 811 91 30 30 (coût d'un appel local)

Trouver des informations concernant la sécurité routière :

- <http://securite-routiere.gouv.fr/>
- <http://www.preventionroutiere.asso.fr/>

9 - <http://alcoofem.pagesperso-orange.fr/>

Êtes-vous au point sur l'alcool ?

Exercice 1

Quels sont les dangers de l'alcool au volant ?

- | | |
|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Il altère la vision nocturne et augmente l'éblouissement |
| <input type="checkbox"/> | Il modifie la perception de la route et des obstacles |
| <input type="checkbox"/> | Le champ visuel se rétrécit |
| <input type="checkbox"/> | Le temps de réaction augmente |
| <input type="checkbox"/> | La faiblesse musculaire empêche un freinage efficace |

Exercice 2

Glissez-déposez les items dans les cases VRAI ou FAUX.

- i - Le binge-drinking présente uniquement des risques à court terme
- ii - En cas d'alcool-dépendance, les signes de sevrage apparaissent plutôt le matin.
- iii - L'usage sain de l'alcool ne doit pas excéder 2 verres par jour pour les femmes ou 3 verres pour les hommes.
- iv - Le binge-drinking touche surtout les adolescents et jeunes adultes

VRAI

FAUX

Êtes-vous au point sur l'alcool ?

Exercice 3

La consommation chronique d'alcool augmente les risques de cancer :

Du côlon

Du sein

De l'estomac

De la cavité buccale et du pharynx

Des poumons

Du foie

Exercice 4

En consommant la même quantité d'alcool, dans quel cas l'alcoolémie résultante sera la plus élevée ?

Prise de la quantité totale en une fois

Prise par doses fractionnées

C'est la même chose

Exercice 5

En France, un conducteur doit présenter un taux d'alcool inférieur à 0.5 grammes par litre de sang soit :

0.5 milligrammes par litre d'air expiré

0.25 grammes par litre d'air expiré

0.25 milligrammes par litre d'air expiré

Exercice 6

Glissez-déposez les items dans les cases VRAI ou FAUX.

- i - La consommation de tabac potentialise le risque de cancer associé à la prise d'alcool.
- ii - La consommation de 3 verres standards d'alcool par jour n'expose pas à un risque de dépendance.

-
- iii - Un verre d'alcool standard contient 10g d'alcool pur.
 - iv - La consommation d'alcool peut augmenter l'effet des médicaments comme le VALIUM®, le LEXOMIL® ou le XANAX®.
 - v - Un verre de Whisky standard contient plus d'alcool pur qu'un verre de bière standard.
 - vi - L'alcool n'est dangereux chez la femme enceinte qu'à partir de deux verres par jour.

VRAI

FAUX

Exercice 7

Glissez-déposez les items dans les cases VRAI ou FAUX.

- i - La consommation d'alcool en France a baissé depuis les années 1960.
- ii - L'alcool réchauffe l'organisme.
- iii - L'alcool déshydrate.
- iv - L'alcool fait grossir.
- v - L'alcool améliore les réflexes.
- vi - L'alcool augmente les capacités physiques.

VRAI

FAUX

Exercice 8

Pour évaluer ma consommation d'alcool et les risques associés, je peux consulter mon pharmacien d'officine.

VRAI

FAUX

Ressources annexes

- Voie mésolimbique (en rouge) et voie mésocorticale (en mauve), sur une coupe sagittale médiane du cerveau humain.

