

BOIRE OU CONDUIRE ? IL FAUT CHOISIR !



Tous usagers, tous concernés.



Wallonie
sécurité routière



AWSR

tousconcernés.be

L'ALCOOL AU VOLANT =

85 tués*

1.800

accidents corporels*



1g/l = risque d'accident

X4

*chiffres annuels pour la Wallonie

LE SAVIEZ-VOUS ?

• La limite légale de consommation d'alcool au volant est de

0,22 mg/l d'air
alvéolaire expiré (test d'haleine) = 0,5 g/l de sang
(prise de sang) = 0,5 ‰
(pour mille)

• Un verre d'alcool standard (dose « bar ») = 10 g d'alcool pur

➔ environ 0,3 ‰ pour une femme (60 kg)

➔ environ 0,2 ‰ pour un homme (80 kg)



25 cl
de bière
5°

=



10 cl
de champagne
12°

=



10 cl
de vin
12°

=



7 cl d'apéritif
(porto, vermouth,
pineau...)
18°

=



3 cl d'alcool fort
(whisky, vodka, rhum,
gin...)
40°

 Les bières spéciales sont souvent servies en 33 cl et sont plus alcoolisées (8° à 10°) = **2 verres standards**. Les cocktails (Margarita, Cosmopolitan, Gin tonic...) contiennent souvent entre 5 et 8 cl d'alcool fort = **2 verres standards**.

Attention, à la maison, on a tendance à être plus généreux dans les quantités et dépasser la dose « bar » d'alcool. À titre indicatif, **1 cuillère à soupe = 1,5 cl**



Calculez votre alcoolémie sur notre simulateur en ligne en scannant le QR code ci-contre ou sur tousconcernés.be



- **La dose d'alcool absorbée est la même, qu'elle soit diluée ou non** (soda, jus, boisson énergisante, glaçons, etc.) : environ 10 g d'alcool pour une dose « bar ». Par contre, le sucre des sodas ou des jus va masquer le goût de l'alcool et peut donc amener à boire de plus grandes quantités. La caféine des boissons énergisantes diminue quant à elle la perception des effets de l'alcool par son effet stimulant.
- **Chaque verre standard consommé fait monter le taux d'alcool de 0,2 % à 0,25 % en moyenne.** L'augmentation du taux varie en fonction de l'état de santé, du degré de fatigue ou de stress, du tabagisme ou simplement des caractéristiques physiques de la personne. La prise de médicaments ou de drogues associée à de l'alcool peut aussi avoir une influence négative sur la conduite et est à éviter à tout prix. Il est donc difficile d'estimer le taux exact. Si l'on conduit, il est préférable de ne pas boire du tout.
- **Il faut en moyenne une heure pour éliminer entre 0,10 % et 0,15 %.** L'alcool va passer dans le sang et, ensuite, c'est le foie qui va se charger de l'éliminer.
- **Le taux d'alcool augmente moins vite au cours d'un repas qu'à jeun.** L'alcool reste en effet plus longtemps dans l'estomac avec la nourriture et passe donc plus lentement dans le sang.

EFFETS SUR LA CONDUITE

- Baisse de la vigilance
- Temps de réaction plus long
 - ➔ Augmentation des distances d'arrêt
- Champ visuel rétréci
 - ➔ 'Vision tunnel'
- Mauvaise perception des distances, vitesses et couleurs
- Vision nocturne et réaction à l'éblouissement altérées
- Surestimation de ses capacités et désinhibition
 - ➔ Prise de risque plus importante



CONTRÔLES

Comment se passe un test d'alcoolémie ?

Vous bénéficierez d'un délai de 15 minutes avant de procéder à un test d'haleine.

Vous serez invité.e à réaliser un **test d'haleine** en soufflant plusieurs secondes dans un éthylomètre (appareil électronique avec un embout à usage unique). Celui-ci indiquera l'un des 3 résultats suivants : S (safe), A (alert) ou P (positif).

Si le résultat est « S », vous pourrez reprendre la route. En cas de résultat « A » ou « P », l'étape suivante de la procédure est une **analyse d'haleine** qui déterminera avec précision votre taux d'alcool. Vous serez donc amené.e à souffler une nouvelle fois.

Lors d'un contrôle, le policier vous fera peut-être d'abord souffler brièvement dans un « sampler » (appareil avec un petit entonnoir), qui permet de détecter rapidement la présence d'alcool dans votre haleine. En cas de résultat positif, vous devrez subir le test ou l'analyse d'haleine.

En bref, boire ou conduire il faut choisir. Si l'on sait qu'on va consommer de l'alcool, il vaut mieux s'organiser préalablement que de faire des calculs savants.



**S = INFÉRIEUR À
0,22 MG/LAAE* (0,5 %)**

SAFE = ok

**A = ENTRE
0,22 MG/LAAE (0,5 %) ET
0,35 MG/LAAE (0,8 %)**

ALERT =

3 h d'interdiction de conduire
+ amende

**P = À PARTIR DE
0,35 MG/LAAE (0,8 %)**

POSITIF =

6 h d'interdiction de conduire
+ amende
+ tribunal/parquet
+ retrait permis

* LAAE : litre d'air alvéolaire expiré