

NOS

LIMITES

?!

**Cette brochure
contient
les informations
essentielles
sur l'alcool
et peut
vous permettre
de calculer
votre alcoolémie.**

L'alcool

L'alcool est obtenu par fermentation de végétaux riches en sucre (raisins → vin, pommes → cidre, céréales → bière) ou par distillation (pommes de terre → vodka). La France est un des pays les plus consommateurs d'alcool au monde. En France, chaque année, 45 000 personnes décèdent des suites d'une consommation d'alcool abusive (cirrhose, cancer du foie, accidents professionnels et domestiques, accidents de la route...); l'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable (après le tabac).

Les effets de l'alcool

La réaction d'une personne face à une consommation d'alcool dépend : de sa corpulence, de son sexe, de son état de santé physique et psychique, du fait de s'être alimenté ou pas, d'une consommation de médicaments, du moment où elle consomme.

Les effets peuvent être : l'euphorie, la désinhibition, la facilité à s'exprimer, l'agressivité...

La consommation d'alcool a tendance à exacerber les émotions, les sensations, les

humeurs. Elle peut provoquer : des problèmes de coordination motrice, des pertes d'équilibre, une perception et un jugement altérés, une baisse de la vigilance, des pertes de mémoire, une somnolence...

L'ivresse

se manifeste différemment selon les gens. L'ivresse est due à une ingestion récente et plus ou moins massive d'alcool. Les manifestations peuvent être : excitation, irritabilité, incoordination des mouvements, troubles physiques et psychiques...

La dépendance à l'alcool

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les alcooliques sont des buveurs excessifs dont la dépendance à l'égard de l'alcool est telle qu'ils présentent, soit un trouble mental décelable, soit des manifestations affectant leur santé, leurs relations avec autrui et leur comportement social et économique.

Plus simplement, l'alcoolisme peut se définir comme l'impossibilité de s'abstenir de l'alcool.

La quantité d'alcool dans un verre

Un verre standard correspond à un verre d'alcool servi dans le commerce (bar, restaurant, discothèque...) et contient en moyenne **10 g d'alcool pur** quelle que soit la boisson alcoolisée.

Attention, lorsque l'on est chez soi ou chez des amis, la dose d'alcool servie dans un verre est souvent bien plus importante.



L'alcoolémie

se calcule en fonction des verres standards. Elle correspond au taux d'alcool présent dans le sang et se mesure en grammes par litre de sang. Chaque verre standard fait monter l'alcoolémie de 0,20 g à 0,25 g/l en moyenne.

La loi

La production, la vente et l'usage de l'alcool sont réglementés. Il est interdit de :

vendre ou offrir à un jeune de moins de 16 ans des boissons alcoolisées (dans les bars, commerces et autres lieux publics),

faire de la publicité pour les boissons alcoolisées dans la presse pour la jeunesse,

diffuser des messages publicitaires à la radio le mercredi et tous les autres jours entre 17 heures et minuit,

distribuer aux mineurs des documents ou objets publicitaires vantant les mérites d'une boisson alcoolisée,

vendre, distribuer ou introduire des boissons alcoolisées dans l'enceinte d'un établissement sportif.

La loi et la route

En France, l'alcoolémie maximale pour la conduite d'un véhicule est fixée à 0,49 gramme d'alcool par litre de sang.

0,5 g d'alcool par litre de sang = 2 verres standards consommés. 0,5 g/l, c'est deux verres standards au cours d'un repas pour une femme de 60 kg, c'est trois verres standards au cours d'un repas pour un homme de 70 kg.

Les recommandations

faites par l'OMS pour des adultes qui décident de consommer de l'alcool sans prendre de risques pour leur santé :

pour les femmes, ne pas consommer plus de 2 verres standards d'alcool par jour,

pour les hommes, ne pas consommer plus de 3 verres standards d'alcool par jour,

pour les consommations exceptionnelles, ne pas consommer plus de 4 verres standards d'alcool lors d'une même occasion,

pour tout le monde, passer au moins un jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée.

Les sanctions encourues

en cas de dépassement du taux légal

Si le taux d'alcool est compris entre 0,5 et 0,8 gramme par litre de sang, amende forfaitaire de 135 euros + retrait de six points du permis de conduire (retrait de six points = retrait du permis probatoire),

supérieur à 0,8 g/l, deux ans d'emprisonnement + 4 500 euros d'amende + retrait de six points du permis de conduire,

supérieur à 0,5 g/l et associé à la consommation de stupéfiants (ex : cannabis), trois ans d'emprisonnement + 9 000 euros d'amende + retrait du permis de conduire.

En cas d'accident

en conduisant sous l'emprise d'alcool

Si cela provoque des blessures graves, amende de 30 000 euros,

si cela provoque la mort d'un usager de la route, dix ans d'emprisonnement + amende de 150 000 euros.

Le risque d'accident

de la route sous l'emprise de l'alcool est multiplié par sept même avec une faible alcoolémie. Dès 0,5 g/l, le risque d'accident mortel est multiplié par deux et augmente de façon exponentielle avec l'alcoolémie. Dans 85 % des cas d'accidents mortels de la route liés à l'alcool, les responsables étaient des buveurs occasionnels. Il suffit souvent d'une fête de famille, d'un pot entre amis, d'un repas bien arrosé. L'alcool est la principale cause des accidents mortels touchant les jeunes de 18 à 24 ans. *(source : La Sécurité routière)*

Alcool et cannabis

Le cannabis, parce qu'il modifie l'état de conscience (perception, temps de réaction, concentration, réflexes...), augmente le risque d'être responsable d'un accident mortel. En 2005, l'étude « Stupéfiants et accidents mortels » (réalisée par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies) a montré que ce risque était doublé en cas de consommation de cannabis et qu'il était

multiplié par 14 en cas de consommations associées de cannabis et d'alcool.

Marketing et alcool

Les représentants de l'industrie de l'alcool affirment que les nouvelles boissons alcoolisées préconditionnées s'adressent aux adultes. Pourtant le goût sucré et la présentation branchée de ces boissons indiquent clairement que le public visé est les jeunes. Non seulement leur prix est élevé mais en plus les fabricants tentent d'habituer les jeunes à l'alcool en masquant son goût par des arômes et du sucre.

Les premix sont des boissons mélangeant des sodas ou des jus de fruit avec des alcools forts.

Les alcopops sont composés d'un mélange de boissons alcoolisées (ex : bière et vodka) ou d'un alcool avec un arôme (ex : vodka caramel).

Calculez votre alcoolémie

Prenez en compte votre sexe, votre poids, et si vous êtes à jeun ou si vous avez pris un repas (moins de deux heures avant).

À jeun, l'alcoolémie est maximale 30 minutes après l'ingestion d'alcool.

Si l'alcool est consommé pendant un repas, l'alcoolémie est maximale une heure après l'ingestion.

Attention, si vous avez mangé il y a plus de deux heures vous devez vous considérer comme à jeun !

L'élimination de l'alcool

Seul le temps permet d'éliminer l'alcool dans le sang. Il faut en moyenne 1h30 pour éliminer un verre.






Boire de l'eau ou du café, faire du sport, mélanger de l'alcool avec du soda ou avec du jus de fruit... ne font pas baisser l'alcoolémie.

L'alcoolémie baisse de 0,10 à 0,15 g/l par heure pour les personnes en bonne santé.






Attention

Les chiffres donnés ci-après sont des estimations, ils n'ont pas de valeur légale et ne peuvent en aucun cas être opposables à la loi.

femme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,42	0,83	1,25	1,67	2,08
/					
temps d'élimination	3h15	6h30	9h30	12h45	16h00
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,29	0,58	0,88	1,17	1,46
/					
temps d'élimination	2h15	4h30	6h45	9h00	11h15

homme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,36	0,71	1,07	1,43	1,79
/					
temps d'élimination	2h45	5h30	8h15	11h00	13h45
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
/					
temps d'élimination	2h00	4h00	5h45	7h45	9h45

femme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,37	0,74	1,11	1,48	1,85
/						
temps d'élimination		3h00	5h45	8h30	11h30	14h15

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
/						
temps d'élimination		2h00	4h00	6h00	8h00	10h00

homme






à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,32	0,63	0,95	1,27	1,59
/						
temps d'élimination		2h30	5h00	7h30	9h45	12h15






avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,22	0,44	0,67	0,89	1,11
/						
temps d'élimination		1h45	3h30	5h15	6h45	8h30






femme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,33	0,67	1,00	1,33	1,67
/					
temps d'élimination	2h30	5h00	7h45	10h15	12h45
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,23	0,47	0,70	0,93	1,17
/					
temps d'élimination	1h45	3h30	5h30	7h15	9h00






homme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,29	0,57	0,86	1,14	1,43
/					
temps d'élimination	2h15	4h30	6h30	8h45	11h00
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,20	0,40	0,60	0,80	1,00
/					
temps d'élimination	1h30	3h00	4h45	6h15	7h45






femme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination					
avec repas					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination					
	0,30	0,61	0,91	1,21	1,52
	2h30	4h45	7h00	9h15	11h30
	0,21	0,42	0,64	0,85	1,06
	1h30	3h15	5h00	6h30	8h15






homme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination					
avec repas					
taux d'alcoolémie	g/l				
/					
temps d'élimination					
	0,26	0,52	0,78	1,04	1,30
	2h00	4h00	6h00	8h00	10h00
	0,18	0,36	0,55	0,73	0,91
	1h30	2h45	4h15	5h30	7h00

femme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,28	0,56	0,83	1,11	1,39
/					
temps d'élimination	2h15	4h15	6h30	8h30	10h45
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,19	0,39	0,58	0,78	0,97
/					
temps d'élimination	1h30	3h00	4h30	6h00	7h30

homme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,24	0,48	0,71	0,95	1,19
/					
temps d'élimination	1h45	3h45	5h30	7h30	9h15
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,17	0,33	0,50	0,67	0,83
/					
temps d'élimination	1h15	2h30	4h00	5h15	6h30

femme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,26	0,51	0,77	1,03	1,28
/						
temps d'élimination		2h00	4h00	6h00	8h00	10h00

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,18	0,36	0,54	0,72	0,90
/						
temps d'élimination		1h30	2h45	4h15	5h30	7h00

homme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,22	0,44	0,66	0,88	1,10
/						
temps d'élimination		1h45	3h30	5h00	6h45	8h30

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,15	0,31	0,46	0,62	0,77
/						
temps d'élimination		1h15	2h30	3h30	4h45	6h00

femme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,24	0,48	0,71	0,95	1,19
/						
temps d'élimination		1h45	3h45	5h30	7h30	9h15

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,17	0,33	0,50	0,67	0,83
/						
temps d'élimination		1h15	2h30	4h00	5h15	6h30

homme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,20	0,41	0,61	0,82	1,02
/						
temps d'élimination		1h30	3h15	4h45	6h15	8h00

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,14	0,29	0,43	0,57	0,71
/						
temps d'élimination		1h00	2h15	3h15	4h30	5h30

femme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,22	0,44	0,67	0,89	1,11
/						
temps d'élimination		1h45	3h30	5h15	6h45	8h30

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,16	0,31	0,47	0,62	0,78
/						
temps d'élimination		1h15	2h30	3h30	4h45	6h00

homme






à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,19	0,38	0,57	0,76	0,95
/						
temps d'élimination		1h30	3h00	4h30	6h00	7h30






avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,13	0,27	0,40	0,53	0,67
/						
temps d'élimination		1h00	2h00	3h00	4h00	5h15






femme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,21	0,42	0,63	0,83	1,04
/					
temps d'élimination	1h30	3h15	4h45	6h30	8h00
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,15	0,29	0,44	0,58	0,73
/					
temps d'élimination	1h15	2h15	3h30	4h30	5h45






homme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,18	0,36	0,54	0,71	0,89
/					
temps d'élimination	1h30	2h45	4h15	5h30	7h00
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,13	0,25	0,38	0,50	0,63
/					
temps d'élimination	1h00	2h00	3h00	4h00	4h45

femme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,20	0,39	0,59	0,78	0,98
/					
temps d'élimination	1h30	3h00	4h30	6h00	7h30
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,14	0,27	0,41	0,55	0,69
/					
temps d'élimination	1h00	2h15	3h15	4h15	5h15

homme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,17	0,34	0,50	0,67	0,84
/					
temps d'élimination	1h15	2h30	4h00	5h15	6h30
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l 0,12	0,24	0,35	0,47	0,59
/					
temps d'élimination	1h00	1h45	2h45	3h45	4h30

femme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,19	0,37	0,56	0,74	0,93
/						
temps d'élimination		1h30	2h45	4h15	5h45	7h00

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,13	0,26	0,39	0,52	0,65
/						
temps d'élimination		1h00	2h00	3h00	4h00	5h00

homme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,16	0,32	0,48	0,63	0,79
/						
temps d'élimination		1h15	2h30	3h45	5h00	6h00

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,11	0,22	0,33	0,44	0,56
/						
temps d'élimination		1h00	1h45	2h30	3h30	4h15

femme

à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,18	0,35	0,53	0,70	0,88
/						
temps d'élimination		1h25	2h45	4h00	5h25	6h45

avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,12	0,25	0,37	0,49	0,61
/						
temps d'élimination		1h00	2h00	2h45	3h45	4h45

homme






à jeun

taux d'alcoolémie	g/l	0,15	0,30	0,45	0,60	0,75
/						
temps d'élimination		1h15	2h15	3h30	4h45	5h45






avec repas

taux d'alcoolémie	g/l	0,11	0,21	0,32	0,42	0,53
/						
temps d'élimination		0h45	1h45	2h30	3h15	4h00






femme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,17	0,33	0,50	0,67	0,83
/					
temps d'élimination	1h15	2h30	4h00	5h15	6h30
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,12	0,23	0,35	0,47	0,58
/					
temps d'élimination	1h00	1h45	2h45	3h30	4h30






homme

					
<u>à jeun</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,14	0,29	0,43	0,57	0,71
/					
temps d'élimination	1h00	2h15	3h15	4h30	5h30
<u>avec repas</u>					
taux d'alcoolémie	g/l				
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
/					
temps d'élimination	0h45	1h30	2h15	3h00	4h00

femme

					
<u>à jeun</u> taux d' alcoolémie	g/l 0,16	0,32	0,48	0,63	0,79
/ temps d' élimination	1h15	2h30	3h45	5h00	6h00
<u>avec repas</u> taux d' alcoolémie	g/l 0,11	0,22	0,33	0,44	0,56
/ temps d' élimination	1h00	1h45	2h30	3h30	4h15

homme

					
<u>à jeun</u> taux d' alcoolémie	g/l 0,14	0,27	0,41	0,54	0,68
/ temps d' élimination	1h00	2h00	3h15	4h15	5h15
<u>avec repas</u> taux d' alcoolémie	g/l 0,10	0,19	0,29	0,38	0,48
/ temps d' élimination	0h45	1h30	2h15	3h00	3h45

Pour toutes vos questions

Écoute alcool

0 811 91 30 30

7j/7, appel anonyme, coût d'un appel local

Drogues Info Service

0 800 23 13 13

7j/7, appel anonyme et gratuit

**document réalisé par
le Crips-Cirdd Île-de-France
www.lecrips-idf.net**

2007



**Prenez
soin
de vous
et
des autres
merci**