



5

LES SUBSTANCES NOCIVES

L'alcool au volant →

Les médicaments, les drogues et la
conduite automobile →

L'alcool au volant

L'alcool est en cause dans de nombreux accidents. Il faut savoir que le risque surgit bien avant que n'apparaisse l'état d'ébriété.

Avouons-le, l'alcool fait partie de notre vie sociale et associative. La pression est parfois forte et trop souvent nous nous laissons entraîner.

Que dit la loi ?

Le taux légal d'alcoolémie au Luxembourg est de **0,5 ‰** et de **0,2 ‰** pour

- les candidats au permis de conduire
 - les conducteurs en période de stage
 - tout conducteur de moins de 18 ans
 - les accompagnateurs en régime « conduite accompagnée »
 - les conducteurs de taxis, de voiture de location, d'ambulances et de dépanneuses
 - les conducteurs d'autobus, d'autocars, de camions, de tracteurs de semi-remorque
 - les conducteurs de tous véhicules affectés au transport rémunéré de personnes
 - les instructeurs d'auto-école
 - les conducteurs effectuant des transports de marchandises dangereuses
- ‰ = pourmille = grammes d'alcool par litre de sang

Avertissements taxés pour un taux d'alcool

≥ 0,5 ‰ et < 0,8 ‰

- Un avertissement taxé (Police) de 145 € et un retrait de 2 points

≥ 0,8 ‰ et < 1,2 ‰

- Une amende (tribunal) pouvant s'élever jusqu'à 500 € et un retrait de 4 points

≥ 1,2 ‰

- Une amende (tribunal) pouvant s'élever jusqu'à 10 000 €, un retrait de 6 points et un retrait immédiat du permis pour 8 jours et/ou une peine de prison allant de 8 jours à 3 ans

La Police utilise un éthylotest pour contrôler le taux d'alcoolémie. Cet appareil mesure l'alcool contenu dans l'air expiré.

- 0,5 ‰ correspond à 0,25 mg/litre d'air expiré
- 0,8 ‰ correspond à 0,35 mg/l
- 1,2 ‰ correspond à 0,55 mg/l

Saviez-vous que ...

- Il y a autant d'alcool dans un verre de bière, un verre de vin et un verre de whisky-soda servis dans un café-restaurant ?



1 verre de vin
10 cl à 12°

1 verre de bière
25 cl à 5°

1 alcool fort
3 cl à 40°

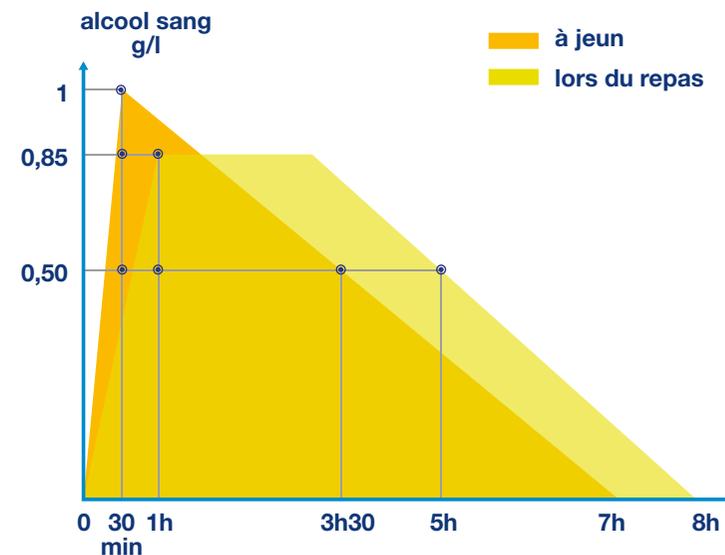
1 apéritif
5 cl à 25°

1 verre = 1 unité = 10 g d'éthanol (alcool)
= 0,2 ‰ en moyenne

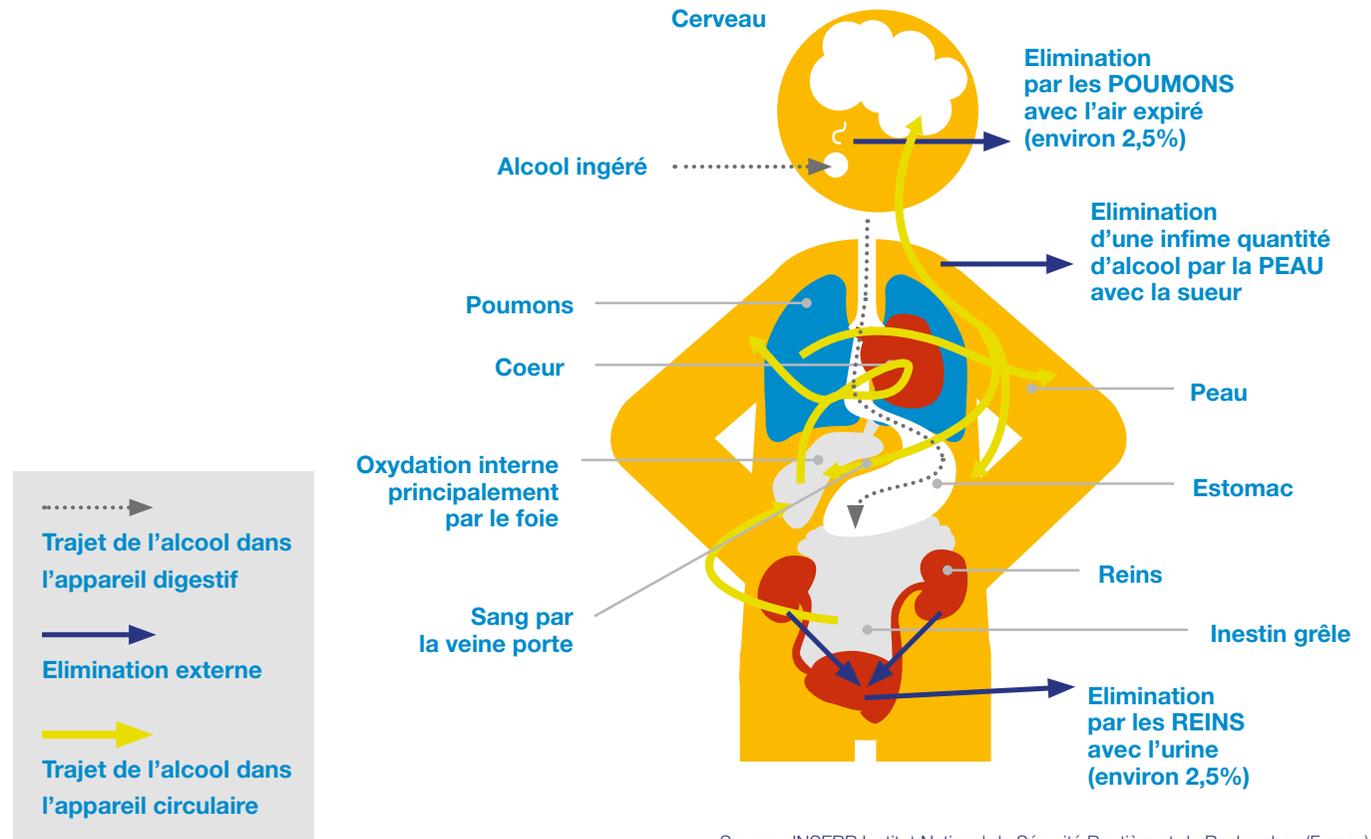


Attention : à domicile, les doses
sont variables selon la taille des
verres qui peuvent aussi être plus
ou moins remplis

- L'alcoolémie varie en fonction de l'âge, du poids, du sexe, de l'état de santé et selon qu'on est à jeun, qu'on prend des médicaments ou que l'alcool accompagne un repas
- Quelle que soit la quantité d'alcool consommée, le taux maximal d'imprégnation de l'organisme est atteint
 - une demi-heure après une absorption à jeun et
 - une heure après une absorption au cours d'un repas
- 95% de l'alcool est éliminé par le foie à raison de 0,10 à 0,15 ‰ par heure. Il n'existe pas de remède miracle pour accélérer l'élimination de l'alcool. Il ne sert à rien de prendre une douche froide, un café ou un stimulant quelconque



- Il y a une différence entre boire à jeun et boire en ayant mangé. Le pic d'alcoolémie, c.-à-d. la quantité maximum d'alcool présente dans le sang à un moment donné est plus importante lorsque l'on boit à jeun. Il vaut mieux boire en ayant mangé car les aliments ralentissent le passage de l'alcool dans le sang
- Tant que le foie n'a pas fini son travail, l'alcool reste présent dans le corps, notamment dans le sang et le cerveau, dont il ralentit et perturbe l'activité. Après une courte période d'excitation, l'alcool « engourdit » le cerveau. Quand on boit beaucoup d'alcool, cela se traduit par une mauvaise coordination des mouvements, un ralentissement des réflexes et des difficultés de concentration



Effets de l'alcool sur la conduite

Entre 0,2 et 0,5 ‰

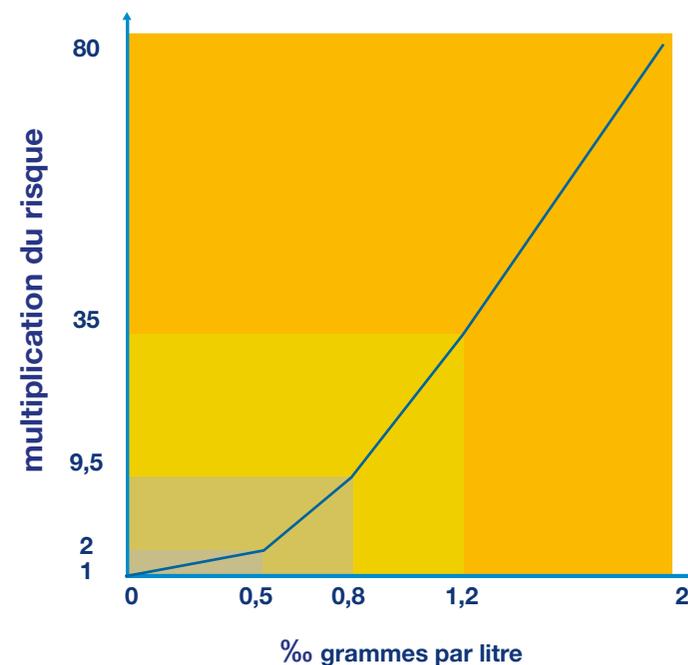
- Début de sensation d'euphorie : le conducteur prend des risques qu'il n'aurait pas pris en temps normal
- Légères perturbations de la vision : elle est moins nette sur les côtés et l'estimation des distances est faussée, ce qui est dangereux au moment des dépassements

Entre 0,5 et 0,8 ‰

- Allongement du temps de réaction
- Trouble de la vision latérale : le conducteur a du mal à distinguer les panneaux, mais aussi les piétons qui s'apprêtent à traverser et le trafic venant des rues perpendiculaires

0,8 ‰

- Apparition de difficultés à prendre des décisions et à adapter la conduite aux circonstances
- La coordination et la synchronisation des gestes cessent d'être totalement maîtrisées
- L'alcool augmente le risque d'accident



Source : « Grand Rapid Study » Robert F. Borkenstein

Quelques conseils

- **A chaque sortie, adoptez le principe « Raoul »**
Choisissez dans le groupe un conducteur désigné qui s'engage à ne pas boire d'alcool pour raccompagner tout le monde en sécurité. Attention, cela se décide forcément avant la soirée. Celui qui conduit est celui qui ne boit pas
- **Quand vous avez des invités, vous avez aussi des responsabilités**
Veillez à ce qu'il y ait toujours des boissons sans alcool sur la table. Si l'un de vos amis a trop bu, hébergez-le ou appelez un taxi ou le nightrider
- **Contrôlez le nombre de verres que vous avez bus**
Au restaurant ou lors d'une réception, on est souvent resservi dans le même verre. Il importe donc de compter le nombre de verres bus
- **Respectez la décision d'autrui**
Lorsque vous constatez que quelqu'un ne veut pas ou plus boire, respectez sa décision. Loin d'être un trouble-fête, il fait preuve de responsabilité et mérite des encouragements

- **Prenez conscience de votre consommation d'alcool**

La limite maximum fixée par la loi est de 0,5 ‰ d'alcool dans le sang. Pour beaucoup de conducteurs, cette notion est abstraite. Elle dépend d'un certain nombre de facteurs comme la quantité d'alcool bien sûr, mais aussi la nature de la boisson, la durée de consommation, la prise ou non de nourriture en même temps, le sexe, l'âge, la corpulence de la personne etc. Pour comprendre et maîtriser l'ensemble des éléments qui entrent en jeu dans le taux d'alcoolémie et son impact sur les risques d'accidents, vous pouvez effectuer un **test** en ligne

La Sécurité Routière met également en location une mallette Raoul contenant un éthylotest homologué qui permet de tester votre taux d'alcoolémie avant de prendre le volant ainsi que du matériel d'information.



Calcul de la quantité d'alcool dans une boisson

Quantité d'alcool (en gr)

$$= \frac{\text{Volume de boisson (en ml)} \times \text{Degré d'alcool} \times \text{Densité de l'éthanol (0,8)}}{100}$$

Exemple :

Un verre de vin de 15 cl ayant 12 degrés d'alcool contient combien de grammes d'éthanol ?

Quantité d'alcool (en gr)

$$= \frac{150 \text{ ml} \times 12^\circ \times 0,8}{100} = 14,40 \text{ gr}$$

Formule de Widmark

Alcoolémie

$$= \frac{\text{Quantité d'alcool pur consommée}}{\text{Poids en kg} \times \text{coefficient de diffusion}} \\ (= 0,6 \text{ ♀}, = 0,7 \text{ ♂})$$



Faites le test pour évaluer votre consommation de boissons alcoolisées.

Les médicaments, les drogues et la conduite automobile

L'usage de médicaments et de stupéfiants constitue un danger pour la conduite automobile car leurs effets impactent directement le comportement et les réflexes du conducteur.

Nous vivons dans un monde de plus en plus médicalisé. Pour chaque petite plainte, pour chaque symptôme nous disposons d'un médicament spécifique et nous sommes nombreux à y avoir recours trop facilement, ceci sans nous préoccuper des risques et répercussions potentiels.

A côté de l'usage récréatif des drogues, nous observons également plus fréquemment un usage à visée pseudo-thérapeutique. Les substances sont alors consommées pour passer des moments difficiles ou au contraire comme produits de dopage pour stimuler la performance physique et psychique afin de faire face aux contraintes d'une société de plus en plus exigeante.

Au cours des dernières années nous pouvons constater au Luxembourg, tout comme dans nos pays voisins, une augmentation significative de la consommation de médicaments psychotropes et de certaines drogues. La probabilité que des personnes prennent le volant sous l'influence de ces substances augmente en parallèle.

Ceci concerne bien sûr également les trajets entre son domicile et le lieu de travail, d'autant plus que les distances et les durées de déplacement se prolongent et se font généralement sous une contrainte temporelle, favorisant l'agressivité et les changements comportementaux.

Que dit la loi ?

La conduite sous l'emprise de stupéfiants constitue un délit dès que l'organisme d'une personne véhicule la présence d'une des substances suivantes et dont le taux sérique est supérieur ou égal à :

- 1 ng/ml de tétrahydrocannabinol (THC)
- 25 ng/ml d'amphétamine
- 25 ng/ml de méthamphétamine
- 25 ng/ml de MDMA
- 25 ng/ml de MDA
- 10 ng/ml de morphine (libre)
- 25 ng/ml de cocaïne
- 25 ng/ml de benzoylecgonine

Saviez-vous que ...

- Tout comme pour l'alcool, les risques liés à la consommation de médicaments ou de drogues illicites sont surtout vus dans un contexte d'imprégnation aiguë. Or, il s'avère que **l'impact sur la capacité de conduire peut également être présent de manière beaucoup plus prolongée.**

De même qu'une soirée bien arrosée laisse encore un taux d'alcoolémie nettement positif le lendemain matin, l'effet de certains médicaments ou drogues peut persister parfois au-delà de 24 heures. Si la consommation d'un joint de cannabis s'estompe environ au bout de 8 heures, certains stimulants, notamment certains dérivés des amphétamines

peuvent avoir des effets dépassant largement les 24 heures, tout comme l'effet de certains somnifères ou décontractants musculaires peut aller nettement au-delà d'une nuit de sommeil.

On peut constater que **l'impact potentiel d'un médicament sur la capacité de conduite et le délai à respecter entre prise médicamenteuse et prise du volant n'ont souvent pas été communiqués clairement lors de la prescription ou de la délivrance du produit.** La possibilité d'acheter les médicaments via internet majore encore significativement ce risque de ne pas être sensibilisé aux risques potentiels.

Comme l'usage des drogues est un acte illicite, il est évident qu'une information correcte du consommateur sur les risques potentiels, la durée des effets et notamment l'impact sur la conduite automobile est peu probable. Utiliser l'internet pour se documenter sur ce sujet est également risqué vu que les sources d'informations sont souvent contradictoires et peu fiables.

Il ne faut pas non plus perdre de vue que **certaines substances nécessitent un certain temps pour développer leur effet.**

A titre d'exemple, un antalgique pris le matin au petit déjeuner ne développera ses effets qu'au bout de 30 à 45 minutes, c.-à-d. à un moment où on risque d'être déjà en route vers son lieu de travail. Au moment de prendre la voiture,

le conducteur concerné peut se sentir encore parfaitement à l'aise.



Attention à la durée des effets de certaines substances !

- Les effets des drogues et des médicaments peuvent **varier d'une personne à l'autre et même d'une consommation à l'autre.** Cela dépend du produit consommé, des caractéristiques propres à chaque personne et parfois du contexte de la consommation

Comment peuvent se manifester ces effets ?

Bien souvent, le conducteur qui est sous l'influence de médicaments ou de drogues **n'est pas conscient que ses facultés sont affaiblies.** Ceci est particulièrement vrai en cas de consommation répétée d'une substance. Pour maintes substances nous observons en fait un effet de « tolérance » (en répétant la consommation, l'utilisateur ne ressent plus les effets avec la même intensité que lors des premières prises). Or, cet effet de tolérance peut exister pour l'effet immédiatement recherché, mais pas nécessairement pour d'autres effets, qui peuvent affecter directement ou indirectement les capacités de conduite. Ceci aboutit souvent à une augmentation progressive du niveau de consommation.

D'un autre côté, nous pouvons avoir des personnes qui ne consomment (quasi) jamais de médicaments ou de drogues. Chez ces personnes, la consommation d'une quantité considérée comme inoffensive peut impacter malgré tout considérablement leur capacité de conduite.

On peut tirer ici une parallèle avec la consommation d'alcool où pour une personne non habituée à boire de l'alcool, la consommation d'une bière ou d'une coupe de champagne peut entraver très sérieusement ses capacités de conduite, même si son taux d'alcoolémie reste nettement inférieur au taux autorisé par le code de la route. En pratique, une telle situation s'observe souvent lors de petites festivités au travail avec vin d'honneur ayant lieu en fin de journée avant le retour à domicile.

A l'inverse nous pouvons également avoir un consommateur très régulier, qui avec un taux d'alcoolémie dépassant 1 g/l, donne à première vue l'impression d'une cohérence correcte dans son expression et son comportement, mais dont les capacités de conduire sont pourtant nettement entravées.

Dans notre société moderne nous observons malheureusement une **banalisation de la consommation de certaines drogues** qui amène un glissement de l'usage festif, en dehors d'un contexte de conduite automobile, vers un usage régulier ou quotidien. Les aléas d'un mode de vie de plus en plus intensif, rapide et avide de performances, amènent certaines personnes à avoir recours, tout comme certains

sportifs de haut niveau, à des drogues ou médicaments pour se « doper » afin de faire face à ces contraintes ou simplement pour mieux tolérer l'impact négatif de ce mode de vie. En tel contexte, la consommation de substances est bien sûr en relation directe avec le risque d'avoir un accident de trajet, tout comme surmenage, soucis et stress impactent également nos capacités d'attention, de réflexion et de réaction.

Dans le même contexte, nous observons également une **tendance accrue à la polyconsommation de substances psychotropes** (drogues illicites, alcool et médicaments), combinant souvent de manière alternée la consommation de stimulants et de relaxants. Le fait de consommer différentes substances psychotropes accroît considérablement le risque d'être impliqué dans un accident de la route. Les effets des différentes substances consommées peuvent s'additionner, voire se potentialiser.

Les principaux effets des drogues ou médicaments pouvant affaiblir les capacités de conduite sont les suivants :

- Somnolence
- Augmentation du temps de réaction
- Perte de coordination
- Troubles de la vision
- Manque de réflexion
- Surestimation
- Agressivité

Quelques conseils

- Lors de « toute » prise médicamenteuse, il est très important de **solliciter spontanément les professionnels de la santé (médecins, pharmaciens) afin d'être informé des effets potentiels de ces médicaments sur la conduite automobile** ainsi que de la durée des effets
- Lisez **attentivement les indications sur les contenants des médicaments**. Dans le temps cette information était limitée à une mention peu lisible sur la notice d'emploi, depuis quelques années les conditionnements disposent d'un pictogramme spécifique permettant de détecter beaucoup plus aisément les médicaments entraînant un risque lors de la conduite automobile



Niveau 1

Soyez prudent
Ne pas conduire
sans avoir lu la notice



Niveau 2

Soyez très prudent
Ne pas conduire sans l'avis
d'un professionnel de santé



Niveau 3

Attention, danger:
ne pas conduire
Pour la reprise de la conduite,
demandez l'avis d'un médecin

- **Evitez d'avoir facilement recours à l'automédication.** Tous les médicaments cachent des risques d'effets indésirables et chaque indication thérapeutique doit être bien posée en évaluant clairement le rapport bénéfice-risque
- **La posologie d'un médicament doit être limitée en durée et en quantité au minimum efficace**
- **Le renforcement d'aptitudes et de ressources individuelles,** (par exemple par l'apprentissage de techniques de relaxation permettant une meilleure gestion du stress) peut souvent remplacer les recours aux somnifères, calmants et décontractants musculaires
- **N'achetez pas de médicaments via internet**
- **L'usage de plantes médicinales n'est pas non plus sans danger**
- Toute consommation de drogues à des fins récréatives ou à visée de « dopage » est à éviter. **Les foules d'informations au sujet des drogues figurant sur internet sont à considérer avec beaucoup de prudence** et il faut toujours préférer des sites ayant des références fiables (p.ex. sites gouvernementaux, universitaires)

Effets des drogues les plus répandues sur la conduite automobile

Le cannabis altère les capacités de coordination et de perception, la réponse en situation d'urgence se détériore. Certaines formes de cannabis à forte teneur en principe actif (THC) peuvent provoquer des distorsions sensorielles donnant lieu à de véritables états d'ivresse.

Contrairement à l'alcool, on attribue à la consommation de cannabis un style de conduite plus prudent. Malheureusement, cette diminution de prise de risque est largement insuffisante pour contrecarrer l'affaiblissement des facultés précédemment évoquées.

L'évolution croissante de la consommation de cannabis, avec une utilisation plus fréquente, plus massive et des produits plus fortement dosés, fait en sorte que les consommateurs peuvent présenter également des troubles à plus long terme, à savoir des difficultés de concentration, des troubles de la mémoire voire même le développement de maladies psychiatriques.

Effets :

- Difficulté à se concentrer, à rester attentif à l'environnement routier
- Perception amoindrie de l'environnement
- Perte de coordination
- Difficulté à maintenir une trajectoire en ligne droite
- Difficulté à rouler à une vitesse constante et à évaluer les distances

- Temps de réaction augmenté, réflexes ralentis et conduite hésitante
- Risque de ne pas pouvoir faire face à l'imprévu

La cocaïne peut améliorer transitoirement les performances mentales par un effet stimulant mais agit également en provoquant une sensation d'euphorie, de toute-puissance. Cette phase d'euphorie est suivie rapidement d'un état de dépression.

D'autres drogues agissant comme « excitants » :

l'amphétamine et ses dérivés (p.ex. l'ecstasy) entraînent temporairement un état d'éveil et d'excitation qui masque la fatigue et peut même provoquer des comportements très irrationnels au volant. Il s'avère par ailleurs que les comprimés d'ecstasy renferment fréquemment plusieurs principes actifs, combinant ainsi l'effet de plusieurs drogues ! On observe fréquemment chez les consommateurs réguliers de cocaïne ou d'amphétamines un état d'épuisement physique et sensoriel.

Effets :

- Comportements à haut risque : vitesse excessive, agressivité
- Faux sentiment de confiance, de contrôle de soi, surestimation
- Somnolence, état dépressif, inattention (après la phase euphorique)
- Dilatation des pupilles, avec pour conséquence une diminution de l'adaptation de l'œil à la lumière.

L'héroïne a des effets très dévastateurs sur le comportement à tel point que sa consommation empêche heureusement souvent les utilisateurs de prendre le volant. Par contre, **les drogues de substitution** (p.ex. méthadone) utilisées pour sevrer les héroïnomanes et augmenter leurs chances de réinsertion socioprofessionnelle se répercutent négativement sur la capacité de conduire, d'autant plus qu'il y a souvent consommation parallèle de plusieurs substances psychotropes dans cette population.

Effets :

- Diminution des capacités physiques et mentales
- Conduite lente, perte de contrôle du véhicule
- Perte de coordination
- Augmentation du temps de réaction
- Somnolence
- Vision trouble

Les plantes médicinales ne sont pas non plus toujours sans danger. Alors que cette approche thérapeutique est de plus en plus à la mode, ces remèdes naturels renferment des principes actifs qui sont parfois très efficaces et peuvent provoquer des effets secondaires similaires aux médicaments de synthèse. Malheureusement un contrôle du produit et surtout une notice d'information précise font généralement défaut.

Certains **médicaments**, qu'ils soient prescrits par le médecin ou achetés en vente libre, peuvent également altérer la capacité à conduire en provoquant des troubles de la vigilance, de l'attention, de la vision, du comportement ou une perturbation de l'équilibre. Selon des estimations, 3% des accidents de la route seraient dus à la consommation de médicaments.

Voici les principales classes de médicaments pouvant altérer la capacité à conduire :

- Calmants, relaxants, somnifères
- Décontractants musculaires
- Antidépresseurs
- Neuroleptiques, antiparkinsoniens, antiépileptiques
- Certains médicaments contre le rhume et la toux
- Antiémétiques et antinauséux
- Médicaments contre l'allergie
- Médicaments contre la douleur
- Médicaments contre le diabète
- Médicaments ophtalmologiques
- Antihypertenseurs

Parmi ces familles de médicaments nous pouvons distinguer deux groupes :

- Celui où le risque semble évident, pour le médecin tout comme pour le patient et qui font généralement l'objet d'une information du patient par le médecin, le pharmacien, ou grâce à la notice d'information du produit qui comporte une mention relative à la conduite
- Celui où le risque est nettement moins évident. Dans ce cas, l'information est plus rarement dispensée et le patient ne ressent pas forcément l'effet, pourtant bien réel, sur sa capacité de conduite

Sources : [La Sécurité Routière \(Luxembourg\)](#), [ArcelorMittal](#)