



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR

IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE

GEOBIOLOGUE « *Dépolariser votre habitat de tous réseaux parasites géo électromagnétiques* »

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ 01 69 88 81 14

Courriel : pauillac.nacores@orange.fr

24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

☎ 06 60 23 51 64

Etes-vous un conducteur responsable ?

Que penser de l'alcool, des drogues, des médicaments, du comportement, de l'aptitude de chacun. Face aux premiers signes qui modifient la vigilance nous ne sommes pas tous égaux.

L'alcool tient un rôle majeur dans la mortalité routière. Une alcoolémie positive est présente dans environ 30% des accidents mortels. Plus de la moitié des ces conducteurs ont une alcoolémie supérieure à 1,5g/litre dans le sang. La grande majorité des conducteurs alcoolisés (plus des $\frac{3}{4}$) impliqués dans un accident sont des hommes. Les pics d'accidents surviennent en fin de journée, surtout le vendredi, samedi, dimanche, avec une dominante au petit matin pour les jeunes de 18 à 24 ans, en sortie de boîte de nuit.

Le risque d'accident augmente avec l'alcool dans le sang :

- à 0,5g/l il est multiplié par 2.
- à 0,8g/l il est multiplié par 10.
- à 1,2g/l il est multiplié par 35.

Selon les résultats de l'étude SAM, les conducteurs ayant bu de l'alcool ont 8,5 fois plus de risque que les autres d'être responsables d'un accident mortel.

Pourquoi l'alcool est incompatible pour la conduite ? C'est parce qu'il a un effet euphorisant et désinhibiteur qui modifie la perception des risques (vitesse, distance, condition de dépassement ...). Il provoque une mauvaise coordination des gestes, un allongement du temps de réaction, des troubles de la vision ; il favorise la somnolence, parfois l'agressivité. 0,5g/l maximum dans le sang sont tolérés.

Il est utile de connaître son taux l'alcoolémie. Il se mesure en gramme par litre, soit en milligramme par litre d'air expiré. Le dépistage est effectué par éthylotest ou prise de sang.

La même quantité d'alcool n'a pas les mêmes effets chez tout le monde. Le taux d'alcool est influencé par de nombreux facteurs : sexe, poids, âge, état de santé, durée d'absorption, fatigue, stress, prise de drogue ou de médicaments...

Hors ces éléments aggravants il faut retenir :

1 verre de vin (10cl à 12°) = 1 verre de bière (25cl à 5°) = 1 verre de Whisky ou d'apéritif anisé (3cl à 40°)
= 0,2 g/l dans le sang

Evaluation de la quantité d'alcool absorbée.

Le degré d'alcool d'une boisson correspond au pourcentage d'alcool pur contenu dans celle-ci.

Par exemple : Un litre de vin à 10° contient 10% d'alcool pur. L'alcool ayant une densité proche de 0,8, un litre d'alcool pur pèse environ 800g.

Un litre de vin à 10° contient donc 10% de 800g soit 80g d'alcool pur. Un litre de whisky à 40% correspond à 40% de 800g soit 320g d'alcool. Exemple : une femme de 55kg et un homme de 75kg qui absorberaient à jeun 1l de vin à 10%, leur alcoolémie serait de :

$$\frac{\text{Alcool pur ingéré (en gramme)}}{\text{Poids} \times \text{Coefficient de diffusion}} = \frac{80\text{g}}{55 \times 0,6} = 2,42\text{g/l} \quad \frac{80\text{g}}{75 \times 0,7} = 1,52\text{g/l}$$

(0,6 pour une femme, 0,7 pour un homme)

Temps d'élimination de l'alcool absorbé. 1/2h, c'est le temps maximum pour que l'alcool ingéré passe dans le sang d'un individu à jeun ; 1h, si cette même personne a mangé ; 1 à 2h, c'est le temps qu'il faut

pour éliminer un verre d'alcool. Contrairement à ce que l'on peut entendre, il n'existe aucun moyen d'accélérer ce processus. Par heure l'alcoolémie baisse d'environ 0,15g/l.

Attention à ces nouveaux produits aux saveurs sucrés qui masquent le goût de l'alcool : « les primix », très tendance, sont vendus en canettes ou en bouteilles. Ce sont des boissons qui mélangent des sodas ou jus de fruits avec des alcools forts (whisky, vodka...). La teneur en alcool se fait très discrète alors qu'ils possèdent environ 5 à 6% de volume. Vérifiez ce que boivent vos enfants et déchiffrez les étiquettes. Un primix, ce n'est pas une limonade ! En boire revient à consommer une bière, un verre de vin ou d'alcool fort sec. En raison de leur goût très sucré, les ados tendent à l'oublier, pensant davantage consommer un soda ou un jus de fruits. Certains jeunes recherchent une ivresse rapide lors des fêtes du week-end, à qui va s'étourdir le plus vite.

Les drogues ne sont plus un phénomène marginal puisque des centaines de milliers de français consomment régulièrement ou occasionnellement des produits tels que : cannabis, cocaïne, ecstasy... Tous ces produits stupéfiants constituent un réel danger.

Le cannabis le plus consommé, procure une détente, un mieux apparent avec une forte teneur en principe actif ; c'est l'ivresse. Imaginez la suite avec un volant dans les mains (victimes imputables au cannabis 230 morts/an, la majorité moins de 25 ans). Les molécules de cannabis demandent des semaines pour être dégradées par l'organisme pour un effet de quelques heures.

La cocaïne est aussi un puissant excitant qui provoque euphorie avec un sentiment de toute puissance, une indifférence à la douleur ou à la fatigue.

Le cannabis, la cocaïne, ou d'autres substances associées à l'alcool ont des effets dévastateurs : agressivité, perte d'attention, de jugement. Alcool + drogue = plus de risque d'être responsable d'un accident mortel.

Autres causes gênant la capacité de conduire.

- Les troubles de la vue et moins connu la modification visuelle : rétrécissement du champ visuel avec la vitesse, plus l'on roule vite, plus le champ visuel se rétrécit. A partir de 130km à l'heure on n'a plus de perception latérale. Quand à la conduite de nuit, sous la pluie ou autre, l'expérience doit accompagner la vigilance (le pire ennemi est l'éblouissement).

- Les médicaments : antidépresseurs, somnifères, etc. présentent des contre-indications de conduite. Des pictogrammes sont désormais apposés sur les emballages de certains médicaments. Vérifiez-les.

Niveaux 1. Soyez prudent : ne pas conduire sans avoir lu la notice.

Niveaux 2. Soyez très prudent : ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.

Niveaux 3. Attention danger : ne pas conduire. Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.

- La fatigue au volant est responsable d'1 accident sur 3 sur autoroute. Elle doit être prise très au sérieux. Quelques signes précurseurs : les bâillements (le plus fréquent), les douleurs au niveau du dos ou de la nuque, les épaules qui se raidissent, les jambes qui s'engourdissent, un besoin d'étirement, les yeux qui commencent à picoter, la concentration de la conduite qui diminue. S'arrêter dès les premiers signes.

Un autre signe de fatigue, digestif celui-là, provoqué par l'alimentation. Après un repas copieux, il faut savoir que les glucides, féculents, sucreries et surtout l'alcool favorisent la somnolence (trop de chaleur favorise aussi la somnolence). Pour de longs parcours : s'arrêter souvent, s'étirer, accélérer sa respiration, s'oxygéner.

- Le téléphone portable. 1 accident sur 10 est provoqué par son usage pendant la conduite. Le comportement change et baisse la capacité de réagir. Le kit mains libres est autorisé, mais en cas d'accident, la responsabilité du conducteur peut-être engagée. Quant à l'envoi ou lecture de SMS, c'est à proscrire (pendant quelques instants le regard du conducteur se détourne de la route).

Les seniors. Avec l'âge, d'inévitables déficiences arrivent, souvent mal perçues par les intéressés.

De nombreux facteurs s'installent progressivement : l'attention, les gestes, les réflexes se ralentissent, la vision diminue. Chacun s'adapte à sa manière, en réduisant sa vitesse, en ne conduisant plus sous la pluie, dans le brouillard, la nuit, etc.

Après 70 ans, faire contrôler régulièrement la vue, l'ouïe, les réflexes... S'inscrire à des stages de remise à niveau comme en propose la prévention routière.

Certains pays d'Europe ont mis en place un contrôle médical des conducteurs après 70 ans, pas la France !