



Réviser

Le vocabulaire

L'alcool est un produit **psychoactif** : substance qui lorsqu'elle est consommée agit sur notre système nerveux central et vient modifier la **perception**, les **humeurs**, les **sensations**, l'**état de conscience** et la **motricité** des individus.

Même si tu ne t'en rends pas compte, les effets de l'alcool commencent à apparaître dès le **premier** verre. Ton **temps de réaction est allongé**. L'alcool est impliqué dans près d'un accident **mortel** sur trois.

La seule solution pour se protéger des risques liés à la consommation d'alcool et à la conduite est l'**organisation**. Quand tu sais que tu vas consommer de l'alcool, tu t'organises **avant** de sortir. Tu peux par exemple désigner un capitaine de soirée, prendre un taxi ou les transports en commun. Ne te laisse pas influencer et ne monte pas dans une voiture quand le conducteur ou la conductrice a trop bu.



Les essentiels à retenir

Les taux :

- Contravention : à partir de **0,25** mg/l d'air expiré ou à partir de **0,50** g/l de sang.
- Délit : à partir de **0,40** mg/l d'air expiré ou à partir de **0,80** g/l de sang.

Les verres servis dans les cafés et restaurants contiennent environ **10 g d'alcool pur** quelle que soit la boisson : c'est ce que l'on appelle **une dose bar**.

1 verre en **dosage « bar »** = **10 g d'alcool pur** = **0,20 g/l de sang** = **0,10 mg/l d'air expiré**. Attention aux verres **maison** dont la dose est **doublée voire triplée pour 1 verre** !



Après avoir consommé le dernier verre, il faut environ **30 mn** pour atteindre le pic d'alcoolémie à jeun et environ **1h00** après consommation au cours d'un repas.

Le **temps d'élimination** est beaucoup plus **long** qu'on ne le croit : **2h** en moyenne pour un seul verre d'alcool. L'**élimination** se fait par le **foie à 95 %**, à raison d'environ **0,10 g à 0,15 g/l de sang par heure**.

Les contrôles : un contrôle d'alcoolémie peut être fait de manière facultative sur la base d'un simple soupçon, lors d'un accident matériel (même non responsable) ou d'une infraction.

Le contrôle sera obligatoirement réalisé lors d'un accident provoquant des blessés ou des décès ou en cas d'infraction grave.

L'éthylotest aussi appelé « **alcootest** » : il permet à tous les conducteurs de mesurer leur taux d'alcoolémie avant de prendre le volant. On retrouve deux types d'éthylotests : le modèle électronique et le modèle chimique.

Le modèle **électronique** indique si l'on est ou non positif. Certains modèles donnent le taux d'alcool (en mg/l d'air expiré). Il est réutilisable plusieurs fois. Il suffit d'en changer l'embout après chaque utilisation.



Le **chimique** lui est jetable, il est à usage unique. Après avoir soufflé dans le « ballon », tu insères l'embout aux cristaux jaunes et tu dégonfles le « ballon ». Les cristaux se colorent en **vert** en présence d'alcool.

L'éthylomètre : à l'inverse de l'éthylotest, l'éthylomètre permet de mesurer avec précision le taux d'alcool en **milligramme par litre d'air expiré** (mg/l d'air expiré). Il est utilisé obligatoirement si le contrôle effectué depuis l'éthylotest est positif ou si le conducteur est dans un état d'ivresse important ou encore s'il refuse de faire le test.



La prise de sang : elle s'effectue aussi en complément de l'éthylotest ou si l'utilisateur n'est pas en mesure ou refuse de faire un autre type de dépistage. L'alcoolémie se mesure en **gramme par litre de sang** (g/l de sang).

Les effets de l'alcool :

- Jugement altéré
- Diminution de l'attention
- Réflexes ralentis
- Sensibilité à l'éblouissement = troubles de la vision
- Temps de réaction allongé
- Déshydratation = maux de tête
- Désinhibition
- Sentiment de bien-être et de détente
- Mauvaise coordination des mouvements





Vérifier

Ai-je bien compris ?

Ex.1 Vrai ou faux ? Cocher la bonne réponse :

- 1/Boire de l'eau ou du café réduit le taux d'alcool. Vrai ☐ / Faux ☐
- 2/C'est le foie qui élimine la plus grande partie de l'alcool dans le corps. Vrai ☐ / Faux ☐
- 3/Mettre du jus dans son verre diminue la teneur en alcool. Vrai ☐ / Faux ☐
- 4/Dans un bar : une bière, un verre de vin, un rhum ou un whisky-coca contiennent le même taux d'alcool. Vrai ☐ / Faux ☐
- 5/Prendre une douche diminue les effets de l'alcool. Vrai ☐ / Faux ☐
- 6/En cas d'accident corporel, la prise de sang est systématique. Vrai ☐ / Faux ☐
- 7/Attendre deux heures avant de partir réduit le taux d'alcool. Vrai ☐ / Faux ☐
- 8/L'absorption d'alcool a une influence sur la distance d'arrêt. Vrai ☐ / Faux ☐
- 9/Si j'ai bu, faire un petit trajet n'est pas dangereux. Vrai ☐ / Faux ☐



S'exercer

Je m'entraîne

Ex.2 Relier les valeurs de gauche avec les propositions de droite :

- 0,28 mg/l d'air expiré •
- 0,50 g/l de sang •
- 0,78 g/l de sang •
- 0,42 mg/l d'air expiré •
- 0,87 g/l de sang •

• CONTRAVENTION

• DÉLIT

Ex.3 Sélectionner, dans l'étiquette, la réponse qui convient pour compléter le texte :

Le foie éliminede l'alcool.

75% / 95 %

On élimine en moyenneen 1 heure.

0,10 à 0,15g/litre de sang / 0,20 à 0,25g/litre de sang

Seulpermet d'éliminer l'alcool.

l'eau / le temps

Il fautpour éliminer un verre d'alcool.

environ 30 min / environ 2h

.....permet de mesurer avec précision le
taux d'alcool.

L'éthylotest / L'éthylomètre

.....mesure en gramme par litre de sang
(g/l de sang).

La prise de sang / L'éthylomètre

La consommation d'alcool.....le temps de
réaction.

augmente / diminue



S'évaluer

Je teste mes connaissances :)



Question 1 : Je risque une contravention si je circule avec un taux d'alcool égal à :

- 0.30 g/l de sang.....A ☐
 0.50 g/l de sang.....B ☐
 0.15 mg/l d'air expiré.....C ☐
 0.25 mg/l d'air expiré.....D ☐



Question 3 : L'alcool absorbé s'élimine :

À 95% par le foie :

OUI.....A ☐ NON.....B ☐

Par palier de 0.15 g/l de sang et par heure :

OUI.....C ☐ NON.....D ☐



Question 5 : Au cours d'un repas, le pic d'alcoolémie est atteint après environ :

1 heure :

OUI.....A ☐ NON.....B ☐

30 minutes :

OUI.....C ☐ NON.....D ☐



Question 2 : Il y a autant d'alcool dans un verre standard de bière que dans un verre :

De whisky :

OUI.....A ☐ NON.....B ☐

De vin :

OUI.....C ☐ NON.....D ☐



Question 4 : L'absorption d'alcool entraîne :

Le rétrécissement du champ visuel.....A ☐

La diminution du temps de réaction.....B ☐

La perturbation des gestes.....C ☐

L'augmentation de la prise de risques.....D ☐



Question 6 : 1 dose d'alcool servie dans un bar contient environ :

10 g d'alcool pur.....A ☐

20 g d'alcool pur.....B ☐

30 g d'alcool pur.....C ☐

Réponses Exercice 1 : 1 : faux / 2 : vrai / 3 : faux / 4 : vrai / 5 : faux / 6 : vrai / 7 : vrai / 8 : vrai / 9 : faux - **Exercice 2 :** Contravention : 0.28 mg/l d'air expiré ; 0.5 g/l de sang ; 0.78 g/l de sang // Délit : 0.42 mg/l d'air expiré ; 0.87 g/l de sang - **Exercice 3 :** Le foie élimine 95 % de l'alcool. On élimine en moyenne 0, 10 à 0,15g/DE SANG en 1 heure. Seul LE TEMPS permet d'éliminer l'alcool. Il faut ENVIRON 2 HEURES pour éliminer un verre d'alcool. L'ÉTHYLOMÈTRE permet de mesurer avec précision le taux d'alcool. LA PRISE DE SANG mesure en gramme par litre de sang (g/l de sang). La consommation d'alcool AUGMENTE le temps de réaction. - **S'évaluer** - je teste mes connaissances : Q1 :BD / Q2 :AC / Q3 :AC / Q4 :ACD / Q5 :AD / Q6 :A