

LE MAG SANTÉ



L'EXPERT DU JOUR

M. Patrick Suard

responsable prévention
à Addiction Valais

SMARTPHONE Une application gratuite pour mieux vérifier son alcoolémie.

Evaluer les risques au volant

ANTOINE GESSLER

La conduite en état d'ébriété est l'un des problèmes majeurs en matière de sécurité routière. L'alcool porte en effet atteinte aux facultés requises pour conduire un véhicule et augmente en même temps la propension à prendre des risques. Retrait du permis de conduire, accidents de la route, les excès d'alcool au volant peuvent coûter cher, tant sur un plan humain que matériel.

«Loin d'être une fatalité, ce constat doit encourager les conducteurs et leur entourage à une plus grande vigilance en la matière. Des mesures simples peuvent permettre d'éviter le pire» constate M. Patrick Suard, responsable prévention à Addiction Valais.

En quoi l'alcool peut-il constituer un danger au volant?

La conduite d'un véhicule exige lucidité et réactivité. Dans cette optique, de petites quantités d'alcool peuvent déjà présenter un risque sérieux. L'alcool di-



Avant de prendre le volant, l'application gratuite «By me angel» constitue un excellent moyen de contrôler son alcoolémie. SHUTTERSTOCK



«Plus on a bu d'alcool, plus l'aptitude à conduire diminue.»

PATRICK SUARD

minue les capacités de concentration et de réaction, restreint le champ visuel et provoque d'autres effets immédiats qui accroissent le risque d'accident. Plus la concentration d'alcool dans le sang augmente, plus les effets se font sentir et plus le risque augmente. Du point de vue émotionnel, l'alcool peut par ailleurs conduire une personne à surestimer ses capacités ou à devenir plus agressive, ce qui contribue également aux risques d'accident.

Comment éviter ces risques?

Lorsqu'on ne veut pas prendre de risques, on ne dispose, en toute objectivité, que de trois possibilités: s'abstenir, boire modérément, ou bien prendre des dispositions pour assurer sa sécurité et celle des autres si on a quand même abusé d'alcool. Dès lors qu'on décide de consommer de l'alcool, quelques conseils s'avèrent utiles: «Déguster chaque verre tranquillement, alterner avec des consommations sans alcool, finir son verre avant d'en commander ou d'en accepter un autre, se fixer une limite et ne pas mélanger l'alcool avec d'autres drogues ou médicaments». L'élimination de l'alcool demande du temps. L'alcoolémie diminue

en moyenne de 0,1 à 0,15 pour mille par heure. Aucune recette miracle ne peut accélérer ce temps d'élimination.

Pourquoi certaines personnes conduisent malgré une consommation excessive d'alcool?

Des connaissances insuffisantes ou fausses à propos de l'alcool et de ses effets peuvent conduire à mal évaluer les situations et à adopter des comportements à risque. Beaucoup de gens considèrent en effet encore la conduite en état d'ébriété comme un acte sans importance. Les risques que cela implique, également pour des tiers, sont souvent sous-estimés. Certaines situations et événements vécus dans la convivialité, et la pression du groupe, peuvent inciter à consommer de l'alcool et amener des personnes à prendre le volant malgré leur consommation. L'état d'alcoolisation réduit la capacité de faire des choix raisonnables. Sous l'influence de l'alcool, la probabilité de conduire malgré une incapacité augmente, parce qu'on n'est plus en état d'évaluer ni les dangers réels, ni ses propres capacités. Les personnes ivres se sentent souvent particulièrement aptes à conduire! Certains jeunes adultes recherchent leurs limi-

tes et les sensations fortes. Il leur arrive ainsi de s'exposer à des dangers qu'ils évaluent mal, et d'y exposer d'autres personnes. Ces comportements risquent d'entraîner des conséquences, pour eux-mêmes et pour des tiers, dépassant ce qu'ils peuvent imaginer.

Qui est responsable des accidents dus à l'alcool?

Les statistiques révèlent que les accidents de la route sont particulièrement fréquents le week-end, le plus souvent la nuit ou au petit matin. Les jeunes hommes de 18 à 24 ans y sont très fréquemment impliqués. Ils se rendent souvent dans des discos, des bars et d'autres lieux de loisirs, ou en reviennent. Les accidents sont provoqués en grande partie par des personnes qui boivent d'habitude modérément, mais occasionnellement beaucoup, et qui se mettent ensuite au volant.

Quels sont les moyens existants pour rentrer en sécurité?

Anticiper son retour constitue la meilleure garantie. De nombreux moyens sont à disposition pour faire le calcul de son alcoolémie et vérifier ses propres limites avant de prendre le volant. En cas de doute, il convient

d'utiliser les transports en commun, d'appeler un proche, un taxi ou encore de dormir sur place. Ces mesures constituent des comportements responsables et des alternatives à la conduite en état d'ébriété. Le principe du chauffeur désigné ou conducteur sobre s'inscrit dans les pratiques courantes à privilégier pour préserver sa sécurité et celle des autres usagers de la route. Une personne, dans un groupe, s'engage à ne pas consommer d'alcool ou de drogues et à conduire ses amis en toute sécurité. En appliquant cette mesure et en devenant celui qui ramènera ses amis à bon port, les individus sont les acteurs principaux de la prévention. Ce principe, plein de bon sens, est d'ailleurs le cœur de l'action «Be my angel».

Qu'est-ce que l'action «Be my angel»?

«Be my angel» est une campagne de prévention des risques en milieu festif liée à l'alcool au volant. Avec le slogan: «désignez votre conducteur sobre et rentrez en sécurité», l'objectif est de sécuriser les routes et de renforcer un comportement sécuritaire de plus en plus ancré dans la population. Concrètement, ce sont plus de 40 manifestations dans lesquelles nous intervenons par année. Nous avons une équipe de jeunes, formés aux questions de gestion des risques, qui sont présents dans les manifestations, dans les bars et qui vont rappeler un message préventif et interpellent les personnes sur leur comportement et les risques liés à l'alcool au volant. Nous pouvons également compter sur une campagne d'affichage, un site internet interactif et une nouvelle application smartphone. Cette application encourage tout un chacun à évaluer sa consommation d'alcool.

Elle se télécharge gratuitement sur le site www.bemyangel.ch. Simple d'utilisation, intuitive, elle permet d'avoir de précieuses indications sur son alcoolémie et ainsi de mettre en évidence les situations à risques.

Est-ce que les personnes rencontrées sont sensibles au message?

Tout à fait, c'est un message de plus en plus ancré dans la population, notamment chez les 18-30 ans. Ce sont près de 1000 personnes par année qui signent un contrat de sobriété en Valais et qui s'engagent à raccompagner leurs amis en toute sécurité en fin de soirée. C'est surtout un nombre croissant de personnes qui adoptent spontanément ce comportement lors de leurs soirées pour plus de sécurité. Ces personnes deviennent «conducteur désigné» par conscience des risques, parce qu'elles ne veulent pas perdre leur permis ou créer un accident, parce qu'elles ont envie de faire la fête avec leurs amis en toute sécurité ou encore pour passer une soirée sans alcool!

Quels sont les résultats d'une telle mesure?

Les résultats sont difficiles à mesurer en la matière, mais on peut évoquer plusieurs points de grande satisfaction auxquels contribuent tous les acteurs engagés. Tout d'abord, une diminution des accidents de la route liés à la consommation d'alcool malgré une augmentation constante du parc automobile. Une nette diminution des accidents mortels. Un changement de comportement observé au niveau des jeunes. Ils sont, en effet, de plus en plus nombreux à désigner un conducteur sobre ou à utiliser les transports en commun lors de sorties. L'évolution positive des mentalités

constatée auprès des collectifs et des organisateurs de manifestations. A ce titre, prévoir des alternatives sécurisées pour le retour à domicile constitue une pratique courante, passant du bus de nuit à un prix préférentiel pour le taxi.

Quels sont les effets immédiats de l'alcool?

L'alcool arrivant rapidement dans le sang, on ressent ses premiers effets après peu de temps, même si on en consomme modérément: sensation de chaleur, sentiment de bien-être, désinhibition, gaieté, volubilité. Très vite, on en vient à surestimer ses capacités. Lors d'un excès, les consommateurs ou consommatrices ne sont alors plus capables de percevoir adéquatement les effets produits par l'alcool et moins encore d'en tenir compte. Un même taux d'alcool dans le sang a des répercussions très différentes d'une personne à l'autre. Une certitude vaut cependant pour tous: plus on a bu d'alcool, plus l'aptitude à conduire diminue et plus la surestimation de ses propres capacités devient évidente et risquée.

Addiction Valais, Patrick Suard, responsable prévention, 027 329 89 00. Mesurer son alcoolémie avec l'application smartphone «Be my angel» sur le site de l'internet: www.bemyangel.ch

EN CHIFFRES

1 L'alcool fut la première cause des accidents de la route en 2011 en Valais

5 accidents mortels sur la route dus à l'alcool sur 16 en Valais

1000 personnes par an signent un contrat de sobriété

INFOS

Un complément d'information? Des questions sur la santé? Un contact direct? www.vs.ch/sante
www.promotionsantevalais.ch
www.addiction-valais.ch

PARTENARIAT

DFIS
Service cantonal de la santé publique
Promotion Santé Valais

Addiction Valais