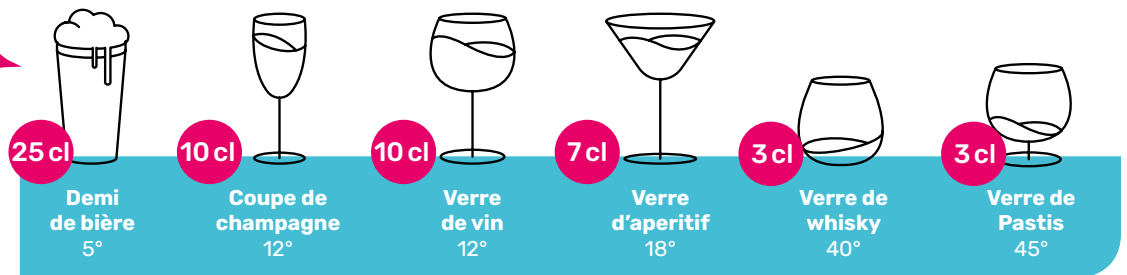


Substances psychoactives et conduite

L'alcool

10 grammes d'alcool, c'est :



Gramme par litre de sang

0,5 g d'alcool dans le sang, c'est 2-3 verres, quelle que soit la boisson ! Dès le premier verre, la vision et la vigilance sont réduites.

0,0	<ul style="list-style-type: none"> Les capacités de réaction et de concentration sont intactes
0,1	<ul style="list-style-type: none"> Début de la sensation d'euphorie Le conducteur prend des risques qu'il n'aurait pas pris en temps normal. Légères perturbations de la vision L'estimation des distances est faussée. La vision latérale est moins bonne.
0,2	<ul style="list-style-type: none"> Légères perturbations de la vision L'estimation des distances est faussée. La vision latérale est moins bonne.
0,3	<ul style="list-style-type: none"> Troubles de la concentration Difficultés pour prendre des décisions et adapter sa conduite aux circonstances.
0,4	<ul style="list-style-type: none"> Troubles psychomoteurs Mauvaise coordination et synchronisation des gestes.
0,5	<ul style="list-style-type: none"> Troubles psychomoteurs Mauvaise coordination et synchronisation des gestes.
0,6	<ul style="list-style-type: none"> Troubles importants de la concentration Difficultés pour prendre des décisions et adapter sa conduite aux circonstances. Troubles psychomoteurs Mauvaise coordination et synchronisation des gestes.
0,7	<ul style="list-style-type: none"> Troubles psychomoteurs Mauvaise coordination et synchronisation des gestes.
0,8	Incapacité totale de la conduite

Les risques d'accidents de la route sont :

multipliés par 8 avec l'alcool

multipliés par 16 avec l'alcool associé au cannabis ou à une autre substance psychoactive (médicaments...)



Durée d'élimination de l'alcool



L'alcoolémie augmente rapidement.

- Le maximum est atteint en 30 min à jeun, au lieu de 1 h au cours d'un repas.
- L'élimination est longue, 0,15 g/l d'alcool par heure.
- Pour éliminer au minimum 0,5 g/l il faut au moins 3 à 5 h car il y a des variabilités individuelles (sexe, gabarit...)

Attention à l'alcoolémie du lendemain !

Les médicaments

La prise d'un médicament n'est jamais un acte anodin, car elle peut avoir des conséquences sur votre sécurité et celle des autres.

N'arrêtez pas un traitement de longue durée sans avis médical.

Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Attention à l'automédication.

Observez les pictogrammes sur la boîte du médicament :



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

NE PAS CONDUIRE
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

Durée d'élimination des médicaments



Des médicaments peuvent être présents dans le sang et actifs même 24 h après leur prise.

Perte de vigilance, sachez la reconnaître

- Bâillements, tête lourde, sensation de fatigue
- Diminution de l'attention, de la concentration
- Somnolence dans l'après-midi, après le repas
- Irritabilité, incoordination, douleurs musculaires

Le cannabis

Ses effets sur l'organisme et la conduite :

- Allongement du temps de réaction (baisse de la concentration),
- Diminution de la vigilance, des réflexes, des capacités de mémoire,
- Troubles visuels (hypersensibilité à la lumière, mauvaise appréciation des distances),
- Prise de risques (action euphorisante, désinhibition),
- Troubles psychiques (angoisse, impression d'ivresse...).

DÉLAI MAXIMUM DE DÉTECTION d'une consommation de cannabis

URINE	Consommation occasionnelle : 2 à 7 jours Consommation régulière : jusqu'à 70 jours
SALIVE	2 à 10 heures
SANG	2 à 10 heures

Durée d'élimination du cannabis



Les effets du cannabis sont présents plusieurs heures après consommation

Autres drogues

Cocaïne, amphétamines, ecstasy, héroïne, crack...

Tous les stupéfiants modifient le comportement et la vigilance.

Test de détection

En fonction du poste de travail et du règlement intérieur, un test de « détection » peut être réalisé par l'employeur dans le cadre de la sécurité et de la prévention.

Même une consommation occasionnelle peut engendrer un test positif et avoir des répercussions sur le travail.

Parlez-en avec votre médecin du travail ou son équipe