

# L'alcool, un facteur de risque



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brescia



## Qu'est-ce que l'alcool?

L'alcool est une substance toxique pouvant induire une dépendance supérieure à la plupart des drogues ou substances illicites les plus connues.

L'alcool est contenu dans de nombreuses boissons habituellement consommées par de nombreuses personnes. On a tendance à sous-estimer son danger et ses effets sur la santé individuelle et sociale.

L'alcool éthylique est la principale cause d'environ 60 maladies et pathologies, dont le cancer. En outre, il fait baisser l'attention, conduit à une sous-estimation des situations à risque et peut causer de graves dommages psychiques et neurologiques. À cela, s'ajoutent les sanctions, le retrait du permis et des points.

## L'alcool, un facteur de risque

L'alcool est un facteur de risque très dangereux pour la santé individuelle et sociale. En plus des risques individuels, la consommation excessive d'alcool peut être à l'origine de problèmes familiaux (épisodes de violence et de criminalité sous l'effet de l'alcool, maladies graves dont peut être atteint le nouveau-né d'une mère) et de nombreux accidents de la route.

Les personnes dites à risque sont celles qui consomment des quantités d'alcool à même d'influer de manière négative sur leur santé.

Les alcooliques présentent des symptômes de sevrage et pour eux, l'alcool est une priorité croissante.

## Existe-t-il des quantités d'alcool «sûres»?

Il est impossible d'identifier une quantité d'alcool recommandée ou « sûre » pour la santé. La santé et le bien-être sont dans tous les cas exposés à un risque, même en présence de quantités considérées modérées.

De ce fait, il est plus approprié de parler de quantités « à faible risque », pour souligner que le risque existe à tous les niveaux de consommation et augmente progressivement avec l'augmentation de la quantité de boissons alcoolisées consommées.

L'Organisation mondiale de la Santé considère à faible risque une quantité d'alcool ne dépassant pas les 24 grammes/jour (2 unités d'alcool) pour les hommes et les 12 grammes/jour (1 unité d'alcool) pour les femmes et pour les personnes de plus de 65 ans. Les mineurs de moins de 18 ans ne devraient jamais boire d'alcool. Il convient de rappeler qu'en Italie, la vente de boissons alcoolisées aux moins de 18 ans est interdite (loi n° 189 du 8 novembre 2012).

## Comment mesurer l'alcool consommé?

Une unité d'alcool correspond à un verre de vin (125 ml), à une canette/une chope de bière (330 ml), à un verre d'apéritif alcoolisé (80 ml) et à un verre de spiritueux (40 ml).

L'alcoolémie mesure la quantité d'alcool présente dans le sang et s'exprime en grammes par litre de sang. Le taux d'alcoolémie est mesuré à l'aide d'un instrument appelé éthylotest ou au moyen d'un prélèvement sanguin.

À titre indicatif, deux unités d'alcool (24 grammes d'alcool) suffisent pour qu'une femme atteigne le seuil légal pour conduire;



pour un homme, le seuil légal est atteint au bout d'environ 3 verres standard (36 grammes d'alcool).

**Attention! Ces valeurs ne sont qu'approximatives car de nombreux facteurs peuvent influencer sur le taux d'alcoolémie.**

En moyenne, il faut 1 heure pour éliminer toute unité d'alcool ingérée.

## Dans quelles conditions est-il recommandé de ne pas boire?

Dans certaines situations, il est recommandé de ne consommer aucune boisson alcoolisée:

- Si vous avez moins de 18 ans
- Si une grossesse est prévue
- Si vous êtes enceinte ou si vous allaitez
- Si vous prenez des médicaments
- Si vous souffrez d'une maladie aiguë ou chronique
- Si vous suivez déjà un traitement pour des maladies liées à l'alcool
- Si vous avez ou si vous avez eu d'autres types de dépendance
- Si vous devez aller au travail ou si vous êtes déjà au travail
- Si vous devez conduire un véhicule ou utiliser une machine
- Si vous êtes à jeun ou en loin des repas.

## Interactions entre alcool, médicaments et stupéfiants

L'alcool interfère négativement avec le métabolisme des médicaments. Le fait de consommer de l'alcool quand on prend des médicaments entraîne des effets secondaires souvent graves, en plus de bloquer l'action bénéfique des médicaments.

Il est toujours déconseillé de boire de l'alcool si vous êtes sous traitement, surtout si vous prenez les médicaments suivants:

- **psychotropes** (tranquillisants, somnifères, sédatifs, antidépresseurs, anxiolytiques), car l'alcool accroît les effets de la perte d'attention ;
- **antiépileptiques**, dans ce cas, l'alcool diminue les effets et augmente le risque de crises de convulsions ;
- **antihistaminiques** et peuvent provoquer un collapsus cardiovasculaire en cas de prise d'**antibiotiques injectables** (risque d'effet indésirable).

La prise simultanée de plusieurs drogues,



parfois accompagnée d'alcool et de psychotropes, est extrêmement dangereuse car elle augmente, de manière imprévisible, les effets négatifs de chaque substance et les risques qui en résultent.

## Effets de la consommation d'alcool sur la capacité à conduire

Les effets néfastes de l'alcool sur la conduite varient en fonction du taux d'alcoolémie. Avec un taux d'alcoolémie de 0,2 grammes/litre, on observe une tendance initiale à conduire de manière risquée, les réflexes sont légèrement perturbés mais la tendance à agir de façon imprudente augmente en raison d'une réduction de la perception du risque. Avec un taux d'alcoolémie de 0,4 grammes/litre, la capacité de vigilance et d'élaboration mentale ralentit ; les perceptions et les mouvements ou les manœuvres sont exécutés brusquement avec une coordination difficile. Avec un taux d'alcoolémie de 0,5 grammes/litre, le champ de vision se réduit principalement en raison de la réduction de la vision latérale ; dans le même temps, on constate une réduction de 30 à 40 % de la capacité de perception des stimuli sonores, lumineux et auditifs et de la capacité de réaction qui en découle.

Lorsque l'alcoolémie atteint 0,6 grammes/litre, les mouvements et les obstacles sont perçus avec un retard considérable et la faculté visuelle latérale est compromise. Avec une valeur de 0,7 grammes/litre, les temps de réaction sont fortement compromis; les mouvements normaux exécutés lors la conduite ne sont pas coordonnés, sont confus et entraînent toujours de graves conséquences.

Avec une alcoolémie d'environ 0,9 grammes/litre, l'adaptation à l'obscurité, la possibilité

d'évaluer les distances, les obstacles, les trajectoires des véhicules et les perceptions visuelles simultanées sont compromises (par exemple, deux véhicules sont perçus comme un seul véhicule). Lorsque l'alcoolémie atteint 1 gramme/litre, l'ÉBRIÉTÉ est évidente, caractérisée par une euphorie et des troubles moteurs qui rendent l'équilibre précaire. L'altération de la capacité d'attention est manifeste et visible, avec des niveaux de capacité visuelle minimum et des temps de réaction tout à fait inappropriés ; le sujet présente une plus grande tendance à la distraction. Le comportement à la conduite est caractérisé par des dérapages volontaires de la voiture ou de la moto, le sujet conduit au milieu de la route ou dans le sens opposé, est incapable d'évaluer la position du véhicule par rapport à la chaussée. Les feux de route, les perceptions lumineuses intenses peuvent être la cause à l'origine de la perte totale d'un contrôle déjà précaire, provoquant une cécité passagère suivie d'une récupération très lente de la vision. En présence d'une alcoolémie supérieure à 1 gramme/litre, l'état d'euphorie est remplacé par un état de confusion mentale et de perte totale de lucidité avec pour conséquence une torpeur et une somnolence très intenses.

## Conduire en sécurité: le Code de la route

Le Code de la route sanctionne le comportement de ceux qui conduisent après avoir bu. Selon l'art. 186, pour se mettre au volant, le taux d'alcool ne doit pas être supérieur à 0,5 grammes/litre (0,0 gramme/litre pour les nouveaux conducteurs et les permis professionnels). Les sanctions prévues sont progressives sur la base du taux d'alcoolémie constaté. L'infraction prévoit également le retrait de points.

## Que se passe-t-il si mon taux d'alcoolémie est de 0,5 grammes/litre ou plus?

La loi prévoit que les conducteurs de véhicules peuvent être soumis aux contrôles d'alcoolémie effectués par les forces de l'ordre. La détermination de l'alcool dans l'air expiré au moyen d'un éthylotest s'effectue lors de deux contrôles, à 5 minutes d'intervalle.

En cas de dépassement de la valeur de 0,5 grammes d'alcool par litre de sang, le conducteur sera considéré en état d'ivresse et pour ce délit, le permis de conduire lui sera retiré. Suite à une sanction pour « conduite en état d'ivresse », il est possible de récupérer le permis de conduire uniquement après vérification de l'aptitude à la conduite.

Pour cela, il faut passer un examen médical auprès de la Commission médicale pour les permis de conduire (*Commissione Medica per Patenti di guida*, en italien), mieux connue sous le nom de Commission médicale locale permis (*Commissione Medica Locale Patenti*) de l'ATS.

## Où effectuer les contrôles, obtenir les certifications et programmes thérapeutiques

Le Service des dépendances à l'alcool de l'ATS de Brescia et les Services multidisciplinaires intégrés (SMI) sont chargés d'effectuer une évaluation diagnostique de tout problème lié à l'alcool et à mener des campagnes d'information et de sensibilisation sur le thème de l'alcool au volant. La durée et les modalités de ces parcours sont définies par les Services correspondants.

L'accès à ces services permet d'obtenir la certification requise par la Commission des permis, à présenter afin d'obtenir ou de confirmer l'aptitude à la conduite, selon ce qui a été décidé par la Commission.

