



Les jeunes et l'alcool

Cahier 3

Un outil pédagogique destiné aux enseignant-e-s du degré secondaire avec suggestions d'animation

Alcool et circulation routière : connaître les risques et adapter les comportements

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.

Si les adolescent-e-s ne conduisent pas encore de voiture, ils roulent en vélo et en scooter. Et la plupart d'entre eux passent leur permis de conduire tôt ou tard. Il convient donc de les sensibiliser assez tôt aux dangers liés à l'alcool.

Alcool et accidents de la circulation en Suisse

En Suisse, environ 88% des personnes âgées de plus de 15 ans consomment de l'alcool plus ou moins régulièrement (Monitoring suisse des addictions, 2014). Parmi eux, certains conduisent sous l'influence de l'alcool. En effet, 32% d'hommes et 15% de femmes ont déclaré avoir pris le volant même après avoir bu deux verres d'alcool (Rapport SINUS du bpa, 2015).

En 2015, 1'399 personnes ont été impliquées dans un accident de la route impliquant de l'alcool et ont été légèrement blessées, 439 personnes ont été grièvement blessées et 38 sont décédées (bpa, 2016). Lors d'accidents graves, il y a plus de chances que l'alcool ait été en jeu que dans un autre accident. Les accidents de la route liés à l'alcool sont considérés comme un risque évitable.

Blessés et morts par accident de la route en 2015

	Lors d'accidents de la route avec influence de l'alcool	Total lors d'accidents de la circulation routière
Blessés légers	1'399	17'708
Blessés graves	439	3'830
Morts	38	253

Source: bpa, STATUS, 2016

Qui est responsable des accidents dus à l'alcool ?

La consommation chronique excessive d'alcool n'augmente pas à elle seule le risque d'accident. 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.

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 effets immédiats de l'alcool

L'alcool, même s'il est consommé en petites quantités, diminue 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.

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. Les consommatrices ou consommateurs 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.

Quelle quantité d'alcool pour quelle alcoolémie ?

La concentration d'alcool dans le sang ne dépend pas uniquement de la quantité consommée, mais également du poids corporel de la personne, de son sexe et du fait de boire à jeun ou en mangeant. Le cahier «L'alcool dans le corps – effets et élimination» fournit des indications précises à ce propos et indique comment calculer l'alcoolémie.

Limitations dues à l'alcool

L'alcool influence les aptitudes requises pour conduire un véhicule. Le tableau «Diminution des capacités sous l'influence de l'alcool» (page 4) en résume les principaux éléments.

- L'acuité visuelle diminue

Vision tubulaire: le champ visuel se rétrécit. Autrement dit, on voit comme à travers un tunnel ou un tuyau qui devient de plus en plus étroit à mesure que l'on boit.

Perception des distances: la coordination entre les deux yeux est perturbée, ce qui empêche d'estimer les distances avec précision. On en vient donc à les

sous-estimer ou à les surestimer.

Passage de la vision de loin à la vision de près: le réglage visuel se fait mal, la vision devient imprécise, floue et on en arrive même à voir double.

Problèmes de perception de la couleur: les yeux perçoivent moins bien la couleur rouge.

Problèmes d'adaptation à la luminosité: la capacité de réaction des pupilles est ralentie. Les yeux s'adaptent moins aux changements de luminosité, on est plus facilement ébloui et la vision de nuit est moins bonne.

- L'équilibre et la coordination sont perturbés

L'alcool agit sur le centre régissant l'équilibre dans l'oreille interne et sur le cerveau. Le sens de l'équilibre est donc perturbé. Par ailleurs, la capacité à coordonner les mouvements diminue.

- L'attention, le temps et la justesse de réaction diminuent

L'attention baisse à partir de 0,2 à 0,3 pour mille déjà. Plus l'alcoolisation est importante, plus le temps de réaction s'allonge et moins les réactions sont pertinentes.

- L'appréciation de ses propres capacités est faussée, la propension à prendre des risques augmente

Sous l'influence de l'alcool, les performances diminuent. En même temps, les personnes alcoolisées ont tendance à se surestimer. La propension à prendre des risques augmente, alors que le sens des responsabilités diminue, en même temps que les performances. On assiste également à une désinhibition et à un amoindrissement, voire à une perte du contrôle de soi.

Diminution des capacités sous l'influence de l'alcool

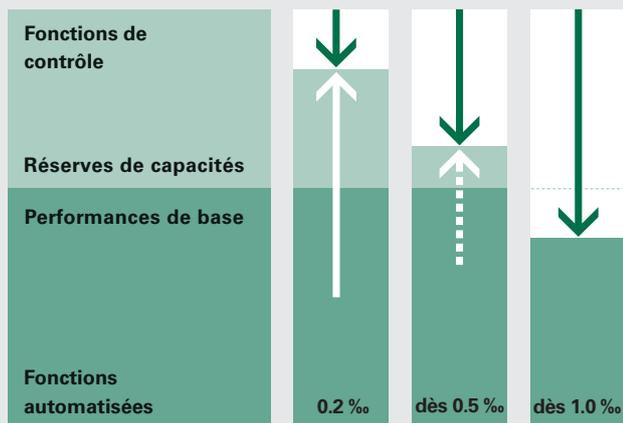
Attention: les corrélations ci-dessous s'appliquent aux adultes et doivent être considérées comme indicatives. Les effets de l'alcoolémie varient considérablement d'une personne à l'autre. Les adolescent-e-s doivent s'attendre à ce que leurs capacités diminuent à des taux nettement plus bas. Des intoxications mortelles peuvent par exemple frapper des enfants et des adolescent-e-s présentant une alcoolémie nettement plus faible que celle de 4 pour mille indiquée ci-dessous.

	Perception	Concentration et réaction	Evaluation de ses capacités et émotions	Equilibre et coordination
De 0,2 à 0,5 pour mille	Premières diminutions constatées (par ex. face à des sources de lumière mobiles ou concernant l'évaluation des distances) L'élaboration des perceptions est ralentie	Premières diminutions	Propension déjà accrue à prendre des risques allant de pair avec une capacité de jugement amoindrie	
Dès 0,5 pour mille	Début de la difficulté à voir la couleur rouge Début de la vue «en tunnel» L'estimation des distances se péjore L'adaptation à la luminosité se péjore	Problèmes accrus	Problèmes accrus	
Dès 0,8 pour mille	Les problèmes cités ci-dessus augmentent Premiers problèmes affectant le contrôle des mouvements oculaires	Problèmes croissants	Levée progressive des inhibitions, parfois agressivité	Début des troubles de la coordination Apparition de troubles de l'équilibre
De 1,0 à 2,0 pour mille (état d'ivresse)	Accentuation des problèmes	Accentuation des problèmes	Accentuation des problèmes Disparition de l'esprit critique Confusion	Accentuation des problèmes
De 2,0 à 3,0 pour mille (état d'anesthésie)	Accentuation des problèmes Double vue	Accentuation des problèmes jusqu'à l'impossibilité de se concentrer ou de réagir	Accentuation des problèmes	Accentuation des problèmes
De 3,0 à 5,0 pour mille (paralysie)	Dès 3,0 pour mille: perte de connaissance, pertes de mémoire, respiration affaiblie, hypothermie, absence de réflexes Dès 4,0 pour mille: paralysies, coma sans réflexes, émissions d'urine incontrôlées, arrêt respiratoire et mort			

Diminution des réserves de capacité

Pour simplifier, notre cerveau fonctionne à deux niveaux. Ses **performances basiques** nous permettent de faire face à tout ce dont nous avons l'habitude et que nous avons en quelque sorte automatisé. Les **réserves de capacité** ne sont mobilisées qu'au moment où nous sommes confrontés à des événements imprévisibles que nous ne maîtrisons pas bien. Les automobilistes expérimentés se débrouillent sans problème avec leurs performances basiques pour parcourir leurs trajets habituels. Ce n'est que lorsqu'ils sont confrontés à une situation inattendue ou imprévisible qu'ils doivent recourir à leurs réserves de capacité: elles leur permettent de réagir adéquatement, d'évaluer l'effet de cette réaction et de mettre encore en œuvre

une réaction d'urgence en cas de nécessité. Tout cela doit aller très vite. Or, les effets de l'alcool se répercutent en priorité sur les réserves de capacité et ensuite seulement sur les performances basiques avec l'augmentation de la quantité. Autrement dit, jusqu'à environ 0,5 pour mille, les automobilistes **chevronnés** disposent de suffisamment de réserves de capacité pour réagir adéquatement à des situations critiques. A partir de 0,5 pour mille, les réserves de capacité sont réduites au point qu'une réaction suffisamment rapide et appropriée devient presque impossible. A partir de 1 pour mille, les capacités de base sont elles aussi notablement affectées, ce qui risque d'être handicapant même dans des situations connues.



Tout cela vaut pour **les conductrices et conducteurs expérimentés**. Les personnes qui conduisent depuis peu doivent pouvoir compter sur leurs réserves de capacité même dans des situations courantes, parce que leurs réactions ne sont pas encore automatisées. En outre, plus les personnes sont jeunes plus les effets de l'alcool se font sentir rapidement (voir cahier 2 de la série, page 4).

Les nouvelles conductrices et les nouveaux conducteurs titulaires d'un permis de conduire à l'essai

pour les catégories de véhicule A et B n'ont donc pas le droit de boire de l'alcool s'ils conduisent. Ils sont punissables s'ils roulent avec une alcoolémie de 0,1 pour mille et plus. La catégorie de véhicule A inclut les motos (y compris les scooters) et la catégorie B inclut les automobiles. La période probatoire du permis dure 3 ans.

Peut-on faire baisser l'alcoolémie ?

On entend toujours parler de toutes sortes d'astuces permettant soi-disant de faire baisser l'alcoolémie. En réalité, ni le café, ni une douche, ni un quelconque médicament ne permettent de la faire baisser plus rapidement. On ne peut compter que sur le temps: le taux d'alcool dans le sang diminue de 0,1 à 0,15 pour mille à l'heure.

Attention le lendemain encore !

Une personne qui a beaucoup consommé d'alcool dans la soirée doit s'attendre à avoir encore une alcoolémie élevée le lendemain matin. Si l'on se couche par exemple à une heure du matin avec un taux de 1,2 pour mille, ce taux sera encore de 0,3 à 0,6 pour mille, à 7 heures du matin.

Comment se fait-il que les gens conduisent, malgré tout, après avoir consommé de l'alcool ?

Comment expliquer que des gens prennent encore le volant après avoir bu ? Les réponses à cette question ouvrent des pistes pour la prévention. Les raisons principales sont les suivantes:

Mauvaise évaluation de la situation par manque de connaissances

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.

Piste pour la prévention: il est important que chacun soit correctement et suffisamment informé sur le fait que l'alcool diminue l'aptitude à conduire et la manière dont il agit sur les capacités.

L'influence du groupe

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.

Piste pour la prévention: les jeunes peuvent apprendre à résister à la pression du groupe et à gérer de telles situations.

Manque d'anticipation

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 !

Piste pour la prévention: il convient de conseiller des comportements, par exemple décider, avant de sortir, comment se passera le retour, s'organiser en conséquence et éviter de conduire sous l'emprise de l'alcool.

Le goût du risque

De nombreux adolescent-e-s et jeunes adultes recherchent leurs limites 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.

Piste pour la prévention: les jeunes devraient être incités à s'interroger sur la manière dont ils se confrontent aux limites. Ils devraient être informés sur les conséquences possibles de leur comportement (cf. page 7 et 10). Cela les aidera à évaluer différemment les situations à risque sur la route et à satisfaire leur besoin de sensations fortes d'une autre manière.

Ce que dit la loi

Le principe de base est le suivant:

Art. 26 Loi sur la circulation routière (LCR)

(1) Chacun doit se comporter, dans la circulation, de manière à ne pas gêner ni mettre en danger ceux qui utilisent la route conformément aux règles établies.

Les usagères et usagers de la route doivent être aptes à conduire:

Art. 31 LCR

(1) Le conducteur devra rester constamment maître de son véhicule de façon à pouvoir se conformer aux devoirs de la prudence.

(2) Toute personne qui n'a pas les capacités physiques et psychiques nécessaires pour conduire un véhicule parce qu'elle est sous l'influence de l'alcool, de stupéfiants, de médicaments ou pour d'autres raisons, est réputée incapable de conduire pendant cette période et doit s'en abstenir.

La limite de 0,5 ‰ d'alcool

Un conducteur expérimenté est considéré ne plus être apte à conduire à partir d'une alcoolémie de 0,5 ‰. Prendre le volant dans cet état est punissable. L'incapacité de conduire peut être indépendante de l'alcoolémie, la fatigue ou une maladie peuvent aussi réduire la capacité à conduire et constituer une infraction.

La limite de 0,1 ‰ d'alcool

La limite de 0,1 ‰, entrée en vigueur depuis 2014, implique une interdiction de conduire sous l'influence de l'alcool pour certaines catégories de conducteurs. Les professeurs de conduite, les élèves conducteurs, les nouveaux conducteurs avec un permis à l'essai (catégorie de véhicule A et B), les personnes accompagnantes et les chauffeurs professionnels sont dans l'interdiction de conduire s'ils ont consommé de l'alcool. La valeur de 0,1 ‰ est un seuil de tolérance maximal. En effet, la valeur de 0 ‰ est inapplicable puisqu'après la consommation de certains jus de fruits ou après avoir mangé une choucroute, un faible taux d'alcool peut être détecté.

Art. 91 LCR

Conduite malgré une incapacité et violation de l'interdiction de conduire sous l'influence de l'alcool

(1) Est puni de l'amende quiconque :

- a. conduit un véhicule automobile en état d'ébriété;
- b. ne respecte pas l'interdiction de conduire sous l'influence de l'alcool;
- c. conduit un véhicule sans moteur alors qu'il se trouve dans l'incapacité de conduire.

(2) Est puni d'une peine privative de liberté de trois ans au plus ou d'une peine pécuniaire quiconque:

- a. conduit un véhicule automobile en état d'ébriété et présente un taux d'alcool qualifié dans le sang ou dans l'haleine*;
- b. Conduit un véhicule automobile alors qu'il se trouve dans l'incapacité de conduire pour d'autres raisons.

* taux d'alcool qualifié dans le sang dès 0,8 pour mille.

En cas d'infraction, deux méthodes entrent en vigueur. Tout d'abord, l'autorité pénale compétente décidera de la peine (amende, peine privative de liberté ou peine pécuniaire). En second lieu, le service de la circulation routière du canton de résidence décidera d'une mesure administrative. Selon les circonstances cela peut se traduire par un avertissement ou par le retrait du permis jusqu'à une évaluation de l'aptitude à conduire.

En cas de conduite en état d'ébriété, la loi distingue différents degrés de gravité :

- Infraction légère : la conduite d'un véhicule à moteur avec une alcoolémie de 0,5 ‰ (0,1 ‰ pour les conducteurs qui doivent respecter cette limite) à 0,79 ‰ sans autre infraction à la réglementation de la circulation routière; les conséquences sont un avertissement et une amende.
- Infraction moyennement grave : conduite d'un véhicule à moteur avec 0,5 ‰ (resp. 0,1 ‰) à 0,79 ‰, ainsi qu'une infraction légère à la réglementation de la circulation routière; les conséquences sont un retrait de permis de conduire pour au moins un mois et une amende.
- Infraction grave : la conduite d'un véhicule à moteur avec un taux d'alcool qualifié (de 0,8 ‰ ou plus). La sanction lors d'un premier incident est un retrait du permis de conduire pour au moins trois mois ainsi qu'une amende et parfois une peine privative de liberté.

La gravité de la punition dépend entre autre de la gravité de l'infraction et des infractions commises par le passé. En règle générale, les récidivistes peuvent s'attendre à des peines plus sévères.

Les personnes ayant un permis de conduire à l'essai

sont soumises à des sanctions (amende ou peine privative de liberté) dès 0,1‰. Dans le cas d'un retrait du permis de conduire, la période d'essai est automatiquement prolongée d'un an. En cas de seconde infraction entraînant un retrait de permis, le permis de conduire à l'essai est annulé. Une nouvelle demande de permis d'élève ne pourra être déposée qu'un an après l'infraction ayant entraîné l'annulation et uniquement sur la base d'une expertise psychologique attestant l'aptitude à la conduite.

Quel est le montant des amendes ?

Le montant des amendes varie selon l'importance de l'infraction, le véhicule impliqué et le canton concerné. Pour obtenir des informations plus précises à ce sujet, il convient de s'adresser aux offices concernés dans chaque canton.

Vélocyclistes

Les conductrices et conducteurs de vélocyclistes sont également punissables au sens de l'art. 91 LCR s'ils conduisent avec un taux d'alcool dans le sang de 0,5 pour mille ou plus.

Lorsqu'il s'agit de mineurs, un juge des mineurs détermine la nature et la sévérité de la mesure. Les parents sont informés.

Véhicules non motorisés

Une personne qui conduit un véhicule non motorisé (vélo, attelage, etc.) avec un taux d'alcoolémie de 0,5 pour mille ou plus encourt elle aussi une peine sous la forme d'arrêts ou d'amende. De plus, un-e cycliste peut se voir interdire d'utiliser son vélo. L'interdiction de circuler est d'au moins un mois (LCR art. 19, alinéa 3; art. 91, alinéa 1c).

Engins s'apparentant à des véhicules et piétons

Les patins à roulettes, les skates inline, les trottinettes et les tricycles sont des «engins s'apparentant à des véhicules». Leurs usagers et usagères sont soumis aux mêmes règles que les piétons: ils ne peuvent pas être appréhendés pour conduite en état d'ébriété. En cas d'accident en revanche, il sera procédé à une enquête en vue de déterminer les responsabilités. Ainsi, un piéton alcoolisé titubant devant une voiture encourt une sanction.

Auteur, instigateur ou complice

Est en principe considéré comme auteur un conducteur en état d'incapacité de conduire ainsi qu'un passager en état d'ébriété qui s'empare du volant.

Dans certaines circonstances, une personne ne participant pas de manière déterminante à la conduite du véhicule peut être condamnée pour instigation ou complicité ou pour avoir confié un véhicule à un conducteur qui n'est pas en état de conduire. Par exemple: un passager aidant quelqu'un qui chancelle à s'asseoir au volant peut être condamné comme «complice». Peuvent également être «complices», les restaurateurs ou compagnons de beuverie qui savent ou acceptent qu'une personne utilisera une voiture et qui lui servent ou resservent des boissons alcooliques, contribuant ainsi à mettre cette personne en état d'ébriété.

Dépendances

En cas de dépendance à l'alcool, à des médicaments ou à des drogues, un retrait de sécurité peut être ordonné. Cela correspond à un retrait de permis d'une durée indéterminée, qui nécessite en règle générale un examen médical ou psychologique. Les cyclistes souffrant d'une dépendance peuvent eux aussi se voir interdire d'utiliser leur vélo (LCR art. 16d, alinéa 1b ; art. 19, alinéa 2).

Qu'en est-il des assurances ?

Un accident a aussi des conséquences juridiques au niveau du droit des assurances. Lors d'un accident, une enquête est menée pour établir les responsabilités respectives des personnes impliquées. La détermination du taux d'alcool dans le sang en fait partie. Les assurances peuvent pénaliser directement les personnes responsables d'un sinistre alors qu'elles étaient sous l'influence de l'alcool, en réduisant leurs prestations et en faisant participer la conductrice ou le conducteur responsable pour les dédommagements versés à des tiers (droit de recours de l'assureur). D'autre part les assurances responsabilité civile automobile *doivent* exiger un remboursement aux conductrices et aux conducteurs fautifs. Ceci peut entraîner des remboursements importants de prestations versées à des tiers, s'élevant jusqu'à plusieurs centaines de milliers de francs suivant la gravité des cas. L'assurance maladie obligatoire couvre les frais médicaux des personnes incriminées. Cependant d'autres services (par exemple, les indemnités journalières ou d'invalidité) peuvent être considérablement réduits.

Suggestions d'animation

Les comportements inadaptés dus à l'influence de l'alcool (approche cognitive)

Entravant l'aptitude à conduire et modifiant les émotions, la consommation d'alcool augmente les risques sur la route. Invitez vos élèves à repérer, sur la fiche de travail ci-dessous, quels sont les effets de l'alcool (mentionnés dans la colonne de gauche) qui pourraient provoquer les problèmes et les comportements à risque listés à droite. Les aptitudes ne sont pas les seules à jouer un rôle important, il convient aussi de prendre en compte les émotions: désinhibition et agressivité, surestimation de ses capacités.

Solutions: les liens les plus importants à faire dans cet exercice sont 1f, 2a, 2c, 3a, 4e, 5g, 5h, 6a, 6c, 7b, 7d, 8d, 8i, 9b, 9d.

Les **informations** concernant les effets de l'alcool se trouvent en pages 3 à 5.

Objectif

Connaître les rapports entre les effets de l'alcool et les risques en matière de circulation routière.

Quels sont les rapports de cause à effet ? Explique pourquoi!

Un grand nombre de problèmes et de comportements dangereux sont en rapport avec les effets produits par l'alcool. Une cause peut amener plusieurs effets, et un effet peut être dû à plusieurs causes.

Limitations et incapacités dus à l'alcool	Problèmes et comportements dangereux sur la route
Vision tubulaire 1	a Une voiture freine, le conducteur du véhicule suivant l'emboutit
Mauvaise évaluation des distances 2	b Usage exagéré et inapproprié du klaxon
Problèmes de perception de la couleur rouge 3	c Collision à l'entrée ou à la sortie d'une place de stationnement
Difficulté d'adaptation des yeux aux changements de luminosité 4	d Manœuvre de dépassement impliquant une forte accélération
Problèmes de coordination et d'équilibre 5	e Conduite de nuit sans phares ou sans éclairage suffisant
Baisse de l'attention et diminution du temps de réaction 6	f Non prise en compte d'un véhicule venant de la droite
Surestimation de ses propres capacités 7	g Lors d'un freinage, le conducteur d'un vélomoteur bascule de côté
Propension accrue à prendre des risques 8	h Zigzaguer sur la route
Désinhibition, agressivité 9	i Couper les virages

«Fatal Vision» (exercice de simulation)

Vous pouvez emprunter à Addiction Suisse (021 321 29 35) les lunettes «Fatal-Vision», qui simulent l'acuité visuelle à moins de 0,6 pour mille, de 0,7 à 1,0 pour mille et de 1,7 à 2,0 pour mille. Le mode d'emploi est joint à l'envoi. Avec une classe de 20 élèves, cette activité dure de l'ordre de 2 périodes d'enseignement. Les frais d'envoi et de retour sont à la charge du destinataire. En cas de perte ou de dégâts, nous devons facturer les frais: chaque paire coûte CHF 250.-.

Vous trouverez des **informations** concernant les effets de l'alcool en pages 3 à 5.

Exercice de la chaise pivotante (approche empirique)

Pour réaliser cet exercice, il faut une chaise pivotante et une planche d'environ 15 cm de large et 4 mètres de long. Un-e élève prend place sur la chaise que ses camarades font tourner. Après dix à quinze tours, on arrête la chaise de manière à ce que la personne assise se trouve en face de la planche posée à plat sur le sol. Elle est alors invitée à parcourir la planche dans toute sa longueur sans poser le pied à côté.

Que se passe-t-il ? Comment les élèves se sentent-ils pendant cet exercice ? Que se passerait-il si une personne dans cet état conduisait une moto, un vélomoteur ou un autre véhicule ?

Vous trouverez des **informations** concernant les effets de l'alcool en pages 3 à 5.

Réserves de capacité (approche empirique)

Cet exercice permet aux élèves de «vivre de l'intérieur» les limitations des fonctions cérébrales. Sauter à la corde ne posera pas de problème pour la plupart d'entre eux. Il en va de même s'agissant d'effectuer des calculs simples. Mais que se passe-t-il si on leur demande de faire les deux en même temps ? Plus nous faisons travailler notre cerveau, mieux nous en ressentons les limites. Proposez trois tâches à vos élèves :

(1) sauter à la corde, (2) effectuer rapidement et correctement des calculs (éventuellement de difficulté croissante) et (3) faire les deux en même temps. Demandez aux élèves de comparer leur maîtrise dans l'accomplissement de ces tâches.

Cet exercice démontre que notre cerveau n'a pas des capacités illimitées. Expliquez à vos élèves que lorsque quelqu'un consomme de l'alcool, cela restreint ses performances. Tout d'abord, cela diminue ses réserves de capacité, puis avec l'augmentation de l'alcoolisation, même les compétences de base sont atteintes. Dans cet exercice le fait de sauter à la corde symbolise, par la mobilisation du cerveau que cela requiert, le début de la diminution des performances due à l'alcool. Vous pouvez commenter cet effet et expliquer également à vos élèves le cas particulier des nouvelles conductrices et nouveaux conducteurs.

Vous trouverez des **informations** concernant les effets de l'alcool sur les réserves de capacité et les compétences de base en pages 4 et 5.

Objectifs

Se faire une idée de la manière dont l'alcool réduit l'acuité visuelle. Faire le lien avec les problèmes que cela pose dans la circulation routière.

Objectifs

Eprouver la manière dont l'alcool influence la coordination et l'équilibre. Faire le lien avec les problèmes que cela pose dans la circulation routière.

Objectifs

Eprouver la manière dont l'alcool influence les fonctions cérébrales. Faire le lien avec les problèmes se posant dans la circulation routière.

Identifier les problèmes (approche cognitive)

Les questions suivantes devraient être abordées :

- Quels sont les principaux problèmes causés par la conduite en état d'ébriété ?

Réponses : mise en danger de soi-même, des autres et coûts (financiers et humains) qui peuvent être élevés en cas d'accident. Si ces trois domaines principaux ne sont pas cités, l'enseignant-e complète l'information.

- Comment peut-on éviter ces problèmes ?

Réponses : renoncer à consommer de l'alcool lorsque l'on prévoit de conduire, et ne pas conduire lorsque l'on a bu de l'alcool.

Voilà deux principes qui semblent pourtant faciles à appliquer...

D'où la question suivante à poser aux élèves :

- Pourquoi y a-t-il quand même des gens qui conduisent en état d'ébriété ?

Réponses : manque d'informations ou erreurs d'estimation, situations de groupe, manque d'anticipation, goût du risque et/ou déni de celui-ci.

Pour travailler cet aspect vous pouvez proposer à vos élèves une activité de type «interview» sur ce sujet, auprès de conductrices et conducteurs ou de la police par exemple.

Vous trouverez des données relatives à ces questions en page 2 à 7.

Éviter les problèmes en les anticipant (approche cognitive)

Lorsque l'on conduit un véhicule, on pourrait tout simplement s'abstenir par principe de consommer de l'alcool. Mais que faire lorsque l'on souhaite en consommer lors d'une soirée ? Discutez-en avec vos élèves.

Les solutions suivantes peuvent être envisagées:

- Passer la nuit sur place
- Désigner une personne qui ne consommera pas et ramènera tout le monde à la maison – cette personne se verra par exemple offrir ses boissons (cf. www.bemyangel.ch)
- Utiliser les transports publics
- Demander à quelqu'un de venir nous chercher
- S'offrir un taxi à plusieurs

Soulignez, si vos élèves ne le relèvent pas, que ces solutions doivent être prévues à l'avance, car une fois alcoolisé, on n'est plus capable de faire des choix vraiment responsables.

Toutes ces précautions ne signifient pas que tout serait ensuite permis. Il convient notamment d'éviter l'ivresse, qui implique toujours des comportements inappropriés (par exemple de l'agressivité, des rapports sexuels non-protégés) et un risque d'intoxication.

Objectifs

Réussir à avoir une vue d'ensemble des principaux problèmes causés par la conduite en état d'ébriété et connaître des pistes permettant de les éviter.

Objectif

Prendre connaissance des possibilités permettant d'éviter de conduire en étant ivre, si l'on ne souhaite pas se passer d'alcool.



Autres outils et informations sur le thème de l'alcool

Disponibles dans la même série:

- Cahier 1 : L'alcool dans la société – autrefois et aujourd'hui
- Cahier 2 : L'alcool dans le corps – effets et élimination
- Cahier 4 : Alcool et ivresse: entre risques et plaisir
- Cahier 5 : Alcool et publicité – de l'incitation à la consommation
- Cahier 6 : Pourquoi consomme-t-on de l'alcool ? Raisons et motifs

Tous ces cahiers sont téléchargeables gratuitement sur le site shop.addictionsuisse.ch

- **www.alcooletcirculation.ch**

Cet outil d'apprentissage en ligne décrit les aspects juridiques et l'impact de la consommation d'alcool dans la circulation routière. Il peut servir de complément au présent cahier.

- **www.alcooldanslecorps.ch**

L'outil d'apprentissage en ligne «L'alcool dans le corps» illustre la manière dont l'alcool agit sur le cerveau et les organes. Des propositions didactiques et ludiques permettent aux élèves d'approfondir leurs connaissances.

Autre matériel gratuit:

- «Focus : Alcool» à l'intention des adultes
- «Focus : Alcool et circulation routière» à l'intention des adultes.
- Brochure «Alcool et santé» à l'intention des adultes.
- Flyer «Alcool» à l'intention des jeunes.

Ces brochures et d'autres supports pédagogiques peuvent être téléchargés sur le site shop.addictionsuisse.ch ou au 021 321 29 35.

Sites Internet:

- www.ciao.ch : informations et services question-réponse à l'intention des adolescent-e-s
- www.addictionsuisse.ch : informations concernant l'alcool et d'autres drogues