



Alcool, Drogue & Stupéfiants, Somnolence

Les messages clés :

- ✓ Éviter les **distracteurs** au volant (téléphone, smartphone...)
- ✓ Rester **attentif** au volant
- ✓ Plus la vitesse augmente, plus **l'impact** sera important
(50km/h = chute de 10M ou 3étages ; 100km/h = chute de 40M ou 13 étages)
- ✓ **Temps de réaction + Distance de freinage = STOP**
- ✓ Testez-vous si vous avez un doute (*alcootest, test salivaire, urine*)
- ✓ **Repos et Sobriété = Sécurité**

Alcool :

- **L'alcool produit** : Perte de notion distance, Troubles visuels, Éblouissements, Augmentation du temps de réflexe ...
- **L'alcoolémie varie selon le poids, le sexe, la dose d'alcool**
- **Temps d'imprégnation** maximum **45 à 60 mn** après le dernier verre
- **Temps d'élimination** de **0,1 à 0,15g/l** par heure

Pour aller plus loin :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/somnolence-diurne/definition-symptomes-causes-consequences>

<http://www.securite-routiere.gouv.fr>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alcool-sante>

Drogues Info Service 0800 23 13 13

Ecoute Cannabis 0811 91 20 20

F RTP BFC

3 rue René Char -21000 DIJON -03 80 41 93 21 – frtpbfc@fntp.fr

Drogue/Stupéfiants :

- **Les drogues provoquent** : Malaise, Somnolence, Confusion, Angoisses, Perte de concentration, Perte de mémoire immédiate ...
- Cannabis **Interdit** et **Pénalisé** en France
- Temps d'imprégnation dans le sang, les urines, la salive : 2 à 4 jours pour un joint, Jusqu'à 60-70 jours pour une consommation régulière
- Temps d'imprégnation sur ongles et cheveux : Plusieurs semaines

Somnolence :

- **La fatigue provoque** : Malaise, Somnolence, Confusion, Angoisses, Perte de concentration, Perte de mémoire immédiate ...
- **Symptômes de l'hypovigilance** = nuque raide, bâillements, paupières lourdes, sensation de froid, perturbation visuelle ...
- **Cause** = Insomnie, dette de sommeil, apnée du sommeil, digestion, alcool, drogues ...
- **Symptômes de l'apnée du sommeil** : Ronflements forts et fréquents, Fatigue et somnolence de jour, Difficulté de concentration, Maux de tête au réveil...
- **Solutions** → **Bonne hygiène de vie** = Sommeil régulier, manger équilibré
Pour la conduite = Faire des pauses régulières, ne pas surchauffer l'habitacle, s'hydrater ...

Notes personnelles :