



COMMENCE PAS
TA VIE PAR
LA FIN!

Vos jeunes et
l'alcool au volant

Faites
partie
des
solutions

Société de l'assurance
automobile

Québec 

**Il y a plusieurs solutions
pour éviter que nos jeunes
prennent le volant sous
l'effet de l'alcool.**

**Découvrez-les
maintenant!**

La période où les jeunes suivent leur cours de conduite et obtiennent un permis de conduire coïncide souvent avec des sorties en groupe où il y a consommation d'alcool ou de drogues. Aussi, même si le problème de la conduite avec les facultés affaiblies est discuté à l'école et dans le cadre du nouveau cours de conduite obligatoire, **il est important que les parents en parlent à la maison avec leurs jeunes**. Êtes-vous inquiet de l'influence des amis de votre adolescent sur son comportement par rapport à la conduite automobile et à la consommation d'alcool? Des études démontrent que l'influence des parents demeure la plus importante de toutes, même à l'adolescence et au début de l'âge adulte.

Discuter d'alcool au volant, c'est important !

Parce que les jeunes...

- » prennent plus de risques;
- » se croient invincibles;
- » ont tendance à transgresser les règles, de façon consciente ou non, et à repousser leurs limites;
- » ont peu d'expérience, tant en ce qui concerne la conduite d'un véhicule que la consommation d'alcool ou d'autres substances;
- » considèrent l'obtention de leur permis de conduire comme un symbole d'autonomie et de liberté. Cette liberté nouvelle demande toutefois d'être encadrée;
- » **doivent réaliser qu'ils peuvent tripper sans mettre leur vie en danger;**
- » ont parfois l'air de ne pas vous écouter lorsque vous leur donnez des conseils, mais ils enregistrent quand même l'information;
- » malgré une attitude parfois frondeuse, ne voudraient pas que leurs parents répondent à des policiers au milieu de la nuit;
- » croient tout savoir. Prenez-les au mot et validez avec eux les différents moyens qu'ils peuvent utiliser s'ils prévoient consommer.

Parce que les parents...

- » sont les premiers modèles de leur jeune, notamment en matière de conduite d'un véhicule. Le jeune observe leur comportement au volant depuis sa petite enfance et le reproduit. En effet, **les enfants apprennent beaucoup en imitant les comportements des gens de leur entourage.** Cela veut aussi dire qu'ils retiendront autant les bonnes que les mauvaises habitudes;
- » peuvent définir avec leur jeune une entente claire sur les conditions d'utilisation de la voiture et lui parler des conséquences possibles s'il ne respecte pas cette entente;
- » ne veulent surtout pas que des policiers sonnent à leur porte au milieu de la nuit.

Parce qu'il y a
des lois...

**zéro
alcool**

Un nouveau conducteur est soumis au « **zéro alcool** » jusqu'à l'âge de 22 ans;

obligatoire

Le cours de conduite est **obligatoire** depuis le 17 janvier 2010. Votre jeune y apprendra diverses notions sur lesquelles vous pourrez échanger avec lui.



Parce qu'il y a des règles de conduite...

- » La conduite d'un véhicule automobile est complexe, **demande beaucoup de concentration, de coordination, de réflexes et de jugement** : l'alcool et les drogues diminuent toutes ces facultés;
- » Les jeunes ont tendance à se déplacer en groupe à bord d'un véhicule et le conducteur subit souvent la pression des autres passagers. Ceux-ci peuvent le déconcentrer, l'influencer dans sa prise de décisions ou encore l'encourager à prendre des risques, comme conduire son véhicule alors qu'il a consommé, et en minimiser les conséquences;

jugement

coordination

- » **Ce n'est plus socialement acceptable ni cool de conduire après avoir consommé.** Aujourd'hui, la grande majorité de la population dénonce ce type de comportement (98 %);
- » Lorsqu'on a consommé, on a tendance à emprunter des routes secondaires ou des chemins isolés pour éviter de rencontrer des policiers, mais cette pratique ne réduit en rien les risques d'avoir un accident;
- » Les jeunes ont parfois de longues distances à parcourir entre le lieu où ils ont consommé et leur domicile. De plus, le retour s'effectue souvent au petit matin, alors qu'ils sont fatigués;
- » La capacité de conduire est affectée lorsqu'on a consommé de l'alcool, des drogues, certains médicaments ou qu'on est fatigué. Pire : certaines personnes pensent être davantage en contrôle. C'est pourquoi il faut prévoir d'autres façons de revenir chez soi;
- » Manger, boire du café, prendre une douche, brûler de l'énergie en dansant ou prendre de l'air frais ne diminue en rien la quantité d'alcool dans le sang. Il n'y a que le temps qui peut y arriver;
- » **Le conducteur n'est pas seul sur la route** : il doit avoir toutes ses facultés pour anticiper les dangers et les obstacles, pour s'adapter à la conduite des autres usagers et aux conditions météorologiques;
- » Les jeunes peuvent insister pour empêcher un ami de conduire un véhicule après avoir consommé ou de monter à bord d'un véhicule dont le conducteur a consommé;

Aucune raison valable ne peut justifier de conduire avec les facultés affaiblies.



Parce qu'il y a **conséquences...**

Les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les 15-24 ans.

- » Si un jeune est victime d'un accident de la route, il risque de perdre la vie, ou de conserver un handicap permanent qui affectera sa vie et celle de ses proches;
- » Un jeune qui conduit avec les facultés affaiblies peut se rendre responsable de la mort d'un être cher ou lui causer des blessures;

Un conducteur **fait face à des conséquences légales et financières importantes** si un policier l'intercepte alors qu'il conduit avec les facultés affaiblies. Un montant minimum de 1 750 \$ est à prévoir pour une première infraction, en plus des frais d'avocat et d'une augmentation de la prime d'assurance automobile privée.



**Les accidents
de la route sont
la première cause
de mortalité
chez les 15-24 ans.**

Des solutions réalistes et efficaces

Toujours prévoir ses déplacements

Tout comme on prévoit une sortie à son agenda, les vêtements appropriés pour l'occasion, il est aussi important de prévoir ses déplacements, à l'aller comme au retour. Une fois ce point réglé, votre jeune et vous aurez l'esprit tranquille.

Être disponible pour aller chercher son jeune

Le plus simple lorsqu'on sait qu'on va consommer, c'est de ne pas conduire. Vous pouvez donc proposer à votre jeune de le conduire et de retourner le chercher en convenant à l'avance de l'heure de retour.

Prendre un taxi

Le taxi est disponible en tout temps. Si votre jeune dit qu'il n'a pas les moyens d'en prendre un, vous pouvez lui avancer l'argent. Pensez à mettre de l'argent ou des coupons Cool taxi à sa disposition (dans la jarre à biscuits, par exemple) et à l'en informer.

Coucher chez un ami

Coucher chez un ami au lieu de prendre son véhicule est une solution intelligente et simple.

Utiliser le transport en commun

Le transport en commun, lorsqu'il y en a, facilite les choses. Il vaut mieux consulter l'horaire à l'avance.

Choisir un conducteur désigné

Les jeunes ont souvent recours à cette solution. Toutefois, il est bon de leur préciser que le conducteur désigné n'est pas celui qui a le moins bu, mais celui qui n'a pas bu du tout! Ce chauffeur doit être désigné au début de la soirée, avant d'avoir commencé à consommer. Et rappelez à votre jeune de ne jamais monter à bord d'un véhicule conduit par une personne qui a consommé de l'alcool ou de la drogue.

Utiliser les services de raccompagnement

Des services de raccompagnement sont disponibles toute l'année dans certaines régions du Québec. Et pendant la période des Fêtes, il y a l'Opération Nez rouge. L'utilisation de tels services est peu coûteuse : il suffit de verser un pourboire, qui est remis à un organisme à but non lucratif. De plus, le véhicule est rapporté de façon sécuritaire à la maison.

Informez-vous pour connaître les services offerts dans votre secteur.

Afficher un rappel

Laissez un pense-bête près des clés de la voiture, comme un *Post-it* ou tout autre objet significatif, qui rappellera que lorsqu'on prévoit consommer de l'alcool, on ne conduit pas son véhicule.

Instaurer une tradition entre amis

Incitez votre jeune à discuter de l'alcool, de la drogue et de la fatigue au volant avec ses amis. Ils pourraient définir ensemble la marche à suivre lorsque le groupe, ou l'un de ses membres, prévoit consommer, et ce, pour assurer à tous un retour sécuritaire à la maison. Par exemple, l'hôte ramasse les clés à l'arrivée des invités et les leur redonne seulement s'ils ont un moyen de transport sécuritaire pour le retour.

Ne pas consommer

Si votre jeune doit absolument prendre le volant, il ne doit consommer ni alcool ni drogue.

Ne pas monter à bord d'un véhicule dont le conducteur a consommé

Même si le conducteur insiste, votre jeune doit refuser l'offre et utiliser un autre moyen pour revenir à la maison de façon sécuritaire.

Établir un contrat moral

Le permis de conduire est un privilège et non un droit. Aussi, n'hésitez pas à définir avec votre jeune des règles liées à la conduite d'un véhicule. Par exemple, il doit s'engager à ne consommer ni alcool ni drogue, à respecter le Code de la sécurité routière et les limites de vitesse, à attacher sa ceinture de sécurité et à s'assurer que tous les passagers font de même. Il ne doit pas transporter plus de passagers que le véhicule compte de ceintures. De plus, il doit toujours avoir en sa possession son permis de conduire, le certificat d'immatriculation du véhicule et son certificat d'assurance.

Avant de partir

Avant que votre jeune se rende à un *party*, posez-lui quelques questions. Par exemple :

- » Comment compte-t-il se rendre à destination et en revenir ?
- » Y aura-t-il consommation d'alcool ?
- » À quelle heure compte-t-il rentrer ?
- » Qui conduira ?
- » Sera-t-il seul ou seront-ils plusieurs à bord du véhicule ?
- » A-t-il assez d'argent sur lui en cas d'imprévu ?

Mythes et légendes urbaines*

« L'alcool ne me fait pas vraiment d'effet. »

L'alcool affecte le jugement et la coordination des mouvements, augmente le temps de réaction et embrouille la vision. Le conducteur qui en a consommé prend des risques inhabituels, même s'il présente un faible taux d'alcoolémie.

« Je connais un truc pour faire baisser mon taux d'alcoolémie. »

Il n'existe aucun « truc » permettant d'accélérer l'élimination de l'alcool.

Seul le temps peut agir. L'alcoolémie atteint son maximum une heure après l'absorption du dernier verre et elle diminue ensuite de 15 mg à l'heure en moyenne, soit l'équivalent d'une consommation. De plus, chez les femmes, l'alcoolémie monte plus rapidement et descend plus lentement que chez les hommes. Rappelons qu'à la suite d'une consommation importante, une nuit de sommeil n'est peut-être pas suffisante pour éliminer la totalité de l'alcool dans le sang. Le conducteur peut ne pas être en état de conduire son véhicule à son réveil.

« Les garçons supportent mieux l'alcool que les filles. »

Pour une même quantité d'alcool consommée et à poids égal, les femmes ont généralement une alcoolémie un peu plus élevée que les hommes. Cela est lié en partie au volume d'eau un peu plus important chez les hommes que chez les femmes. Mais le sexe a une influence assez faible par rapport aux autres paramètres qui entrent en ligne de compte dans l'alcoolémie : poids, masse de graisse, vitesse d'absorption de l'alcool par l'estomac, fatigue, rhume, prise de médicaments, etc. De plus, un garçon peut très bien avoir une alcoolémie supérieure à celle d'une fille, même s'il a consommé la même quantité d'alcool.

« Sous l'effet du cannabis, je me sens tout à fait en contrôle. »

Pourtant, personne ne l'est. **Comme toute drogue, le cannabis affecte la capacité de conduire un véhicule.** Sous l'influence du cannabis, le temps de réaction augmente, le contrôle de la trajectoire est plus difficile et la coordination des gestes est moins bonne. Par exemple, le conducteur aura de la difficulté à dépasser un véhicule, et, en cas d'urgence, il aura du mal à réagir rapidement et correctement. Il court deux fois plus de risques d'être responsable d'un accident mortel.

« J'ai bu ou fumé, mais je ne vais pas loin, ce n'est pas grave. »

Un grand nombre d'accidents ont lieu à proximité du domicile. Lorsqu'il connaît bien le trajet, le conducteur a tendance à relâcher son attention. Il se met en mode « pilotage automatique », ce qui diminue sa vigilance dans les différentes situations de conduite (feux, intersections, changements de direction, etc.). Il aura alors besoin de beaucoup plus de temps pour réagir à un imprévu, d'autant plus s'il est sous l'effet de l'alcool ou de la drogue.

* Adapté de la rubrique « Halte aux idées reçues », publiée sur le site www.priorite-vos-enfants.fr de l'association française Prévention routière (réf. du 26 mai 2010).