ADDICTION | SUISSE

Focus | 2018

Qu'il s'agisse d'une voiture, d'une moto ou d'un vélo, la conduite requiert de la vigilance et des réflexes rapides. Toute inattention ou erreur peut avoir des conséquences fatales pour les conductrices et les conducteurs ainsi que pour les autres usagères et usagers de la route. La consommation d'alcool, de drogues illégales et de médicaments altère les réactions et augmente le risque d'accidents.

Ce numéro de l'édition Focus décrit les effets de la consommation de substances psychoactives sur la conduite d'un véhicule et les conséquences juridiques auxquelles les conductrices et conducteurs s'exposent en conduisant sous leur emprise.

Alcool, drogues illégales, médicaments et circulation routière

0,5 pour mille pour l'alcool et tolérance zéro pour les drogues illégales

Tant les effets immédiats des substances psychoactives que les effets à long terme d'une addiction présentent un danger pour les usagères et usagers de la route. En 2005, la Suisse a fixé à 0,5 pour mille le taux maximum d'alcool toléré dans le sang (ou 0,25 mg/l dans l'air expiré) lors de la conduite. En ce qui concerne les drogues illégales, la tolérance est de zéro. La conduite sous l'influence de médicaments est punissable lorsque ces derniers ont un effet négatif sur la capacité de conduire.

Alcool et circulation routière

En 2016, 1269 personnes ont été légèrement blessées dans un accident de la route avec influence de l'alcool, 456 personnes ont été grièvement blessées et 37 sont décédées. L'alcool a été en cause dans environ 17% des accidents mortels. La typologie des accidents graves liés à l'alcool reste constante: ils sont plus nombreux en fin de semaine, la nuit ou aux premières heures du jour, et concernent fréquemment des jeunes hommes de 18 à 24 ans.

Les accidents liés à l'alcool ne sont pas majoritairement le fait de personnes consommant régulièrement beaucoup d'alcool (consommation chronique à risque). Il s'agit plutôt de personnes qui boivent en général de manière modérée mais qui, ce jour-là, ont beaucoup bu durant un court laps de temps, puis ont conduit leur véhicule en état d'ébriété.

Influence de l'alcool sur la capacité de conduire

Dès 0,2 – 0,5 pour mille	– Baisse de l'attention, des perceptions, de l'acuité visuelle et auditive – Augmentation du temps de réaction et de la propension à prendre des risques
A partir de 0,5 – 1 pour mille	– Perturbation de l'équilibre – Nette augmentation du temps de réaction – Diminution de la vision de nuit et de la concentration – Augmentation de la désinhibition et de la tendance à surestimer ses propres capacités à conduire
A partir de 1 – 2 pour mille	– Troubles de l'élocution – Confusion – Difficultés d'orientation – Vision tubulaire – Adaptation plus lente des yeux à la lumière et l'obscurité
En-dessus de 2 pour mille	– Trous de mémoire – Troubles de la conscience – Perte de coordination motrice – Risque d'intoxication alcoolique aiguë avec paralysie et arrêt respiratoire

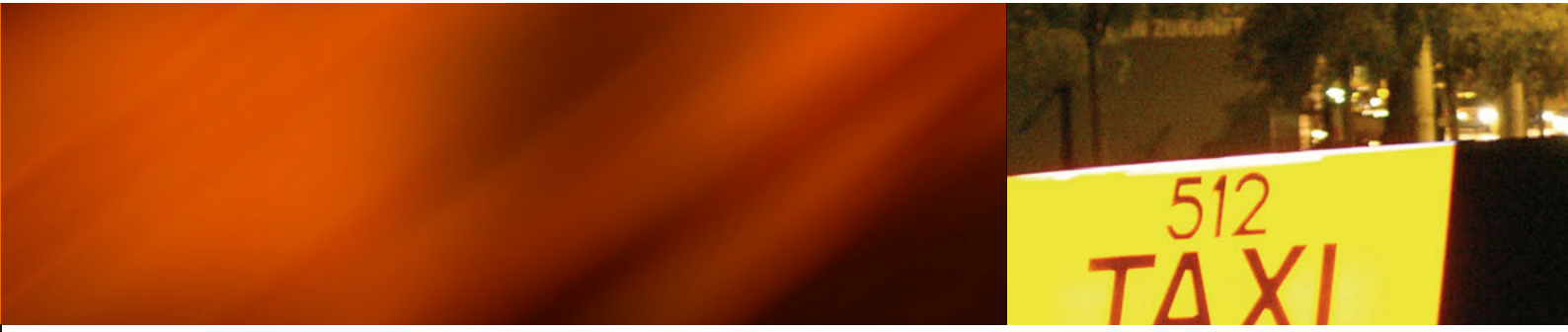
La capacité de conduire est déjà diminuée par de faibles quantités d'alcool. La limite de 0,5 pour mille prend en compte les résultats de la recherche. A partir de cette valeur, le risque d'accidents augmente sensiblement. Mais certaines facultés nécessaires à la bonne conduite sont déjà réduites en-dessous de 0,5 pour mille. Le tableau ci-contre résume ces effets. Il s'agit d'une généralisation, l'alcool pouvant avoir des effets différents d'une personne à l'autre.

La consommation d'alcool en combinaison avec d'autres substances psychoactives (drogues illégales ou médicaments) a des effets imprévisibles.

Que dit la loi?

La loi sur la circulation routière distingue entre infractions légères, moyennement graves et graves		
Infraction légère	**Infraction moyennement grave**	**Infraction grave**
0,25 – 0,39 mg/l d'alcool dans l'air expiré ou 0,5 – 0,79 pour mille dans le sang (ébriété) sans autre infraction aux prescriptions sur la circulation routière.	0,25 – 0,39 mg/l d'alcool dans l'air expiré ou 0,5 – 0,79 pour mille dans le sang (ébriété) avec infraction supplémentaire légère aux règles de la circulation routière.	Dès 0,4 mg/l d'alcool dans l'air expiré ou 0,8 pour mille dans le sang (taux d'alcool qualifié) ou incapacité de conduire consécutive à l'usage de stupéfiants (drogues) ou de médicaments.
Avertissement et amende, ou retrait du permis de conduire pour au moins un mois lorsque le permis a déjà été retiré ou lorsqu'une autre mesure administrative a déjà été prise au cours des deux années précédentes.	Retrait du permis de conduire pour au moins un mois. Selon le nombre et la nature des récidives, le permis peut être retiré pour une période indéterminée.	Retrait du permis de conduire pour au moins trois mois. Selon le nombre et la nature des récidives, le permis peut être retiré pour une période indéterminée. Le permis peut être retiré pour une durée indéterminée aux personnes souffrant d'une dépendance.

Certains groupes de personnes sont soumis à une interdiction totale de conduire sous l'influence de l'alcool (limite à 0,05 mg/l dans l'air expiré ou 0,1 pour mille dans le sang). Cette mesure concerne:
- les jeunes conductrices et conducteurs (au bénéfice d'un permis à l'essai)
- les élèves conductrices et conducteurs
- les chauffeuses et chauffeurs professionnels
- les monitrices et moniteurs de conduite
- les accompagnant-e-s lors de courses d'apprentissage.



Influence des médicaments sur la capacité de conduire

Somnifères et tranquillisants	Somnolence, temps de réaction augmenté, réduction des capacités psychomotrices, apathie, troubles de la concentration, mais aussi états d'excitation
Antalgiques	Léthargie, somnolence, euphorie
Autres analgésiques	Vertiges, nausées (surtout en cas de surdosage)
Médicaments contre l'allergie (antihistaminiques)	Somnolence, léthargie, éventuellement états d'excitation
Médicaments contre les maux de voyage	Somnolence, temps de réaction augmenté
Myorelaxants	Somnolence, temps de réaction augmenté, réduction des capacités psychomotrices
Antiépileptiques	Effet soporifique, temps de réaction augmenté, réduction des capacités psychomotrices. En cas de changement de dosage, modifications importantes de l'état général possibles
Médicaments contre l'hypertension	Temps de réaction augmenté, troubles de la concentration, somnolence. En cas d'usage de vasodilatateurs: maux de tête, vertiges et troubles circulatoires
Médicaments contre la toux	Temps de réaction augmenté, somnolence
Médicaments contre l'hypoglycémie	Du fait d'un sous-dosage ou d'un surdosage passager, la glycémie peut s'avérer trop haute ou trop basse. La vision crépusculaire et l'acuité visuelle peuvent être réduites
Diurétiques	Capacité visuelle réduite, hyperventilation en situations de stress
Médicaments entraînant une dilatation ou un rétrécissement de la pupille	Réduction de la vision crépusculaire et de l'acuité visuelle, risque d'éblouissement en cas de pupille dilatée
Cortisone	Baisse de l'acuité visuelle
Neuroleptiques	Réduction des capacités psychomotrices, troubles de la concentration
Antidépresseurs	Troubles circulatoires, diminution de l'acuité visuelle, tendance à être vite fatigué, surestimation des capacités
Stimulants et médicaments coupe-faim agissant sur le cerveau	Tendance à surestimer ses capacités, brusques accès de fatigue
Lithium	En début du traitement surtout: temps de réaction plus long, tremblements, nausées
Médicaments antiparkinsoniens	Certaines substances: temps de réaction augmenté, fatigue
Médicaments contre la diarrhée	Certaines substances: temps de réaction augmenté, fatigue
Substances anesthésiantes	Réactions à une anesthésie (pouvant se manifester durant 48 heures): léthargie, temps de réaction plus long, somnolence
Médicaments à base de plantes contenant de l'alcool	Lors de prises importantes, les effets de l'alcool se font sentir

Responsabilités

Les assurances véhicules à moteur et responsabilité civile peuvent exiger que les conductrices et conducteurs coupables d'une infraction participent aux frais. Les prétentions financières peuvent être très importantes, surtout en cas d'accident ayant porté atteinte à des personnes.

Les personnes, sous l'emprise de l'alcool, de drogues illégales ou de médicaments utilisant un véhicule non motorisé, tel qu'un vélo ou un véhicule hippomobile peuvent également être amendées.

Contrôles

La police est autorisée à procéder partout et en tout temps au contrôle par éthylomètre (analyse de l'air expiré) des usagères et usagers de la route, même en l'absence d'indices d'alcoolémie. Depuis 2016, les valeurs obtenues au moyen de l'éthylomètre (mesure de l'alcool dans l'air expiré) suffisent pour prouver un état d'ébriété. La prise de sang se fait donc uniquement dans des situations exceptionnelles ou en cas de suspicion de consommation de stupéfiants. Pour cette raison, on mesure désormais le taux alcoolémie en milligrammes d'éthanol par litre d'air expiré (mg/l) plutôt qu'en grammes d'éthanol par kilogramme de sang (pour mille). Les unités de mesures sont différentes mais les taux limites restent les mêmes.

Drogues illégales

Lorsque la présence d'une des substances suivantes a pu être établie, l'incapacité de conduire est démontrée.

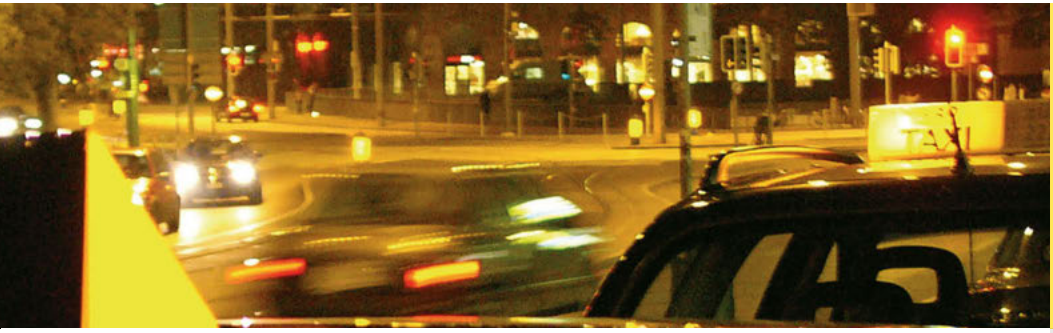
- Cannabis (THC)
- Héroïne ou morphine
- Cocaïne
- Amphétamines
- Méthamphétamines
- MDEA ou MDMA (ecstasy)

Pour les autres substances susceptibles d'entraver la capacité de conduire, les juges et les autorités habilitées à retirer le permis tranchent en fonction d'une expertise fondée sur le principe des trois piliers. Le statut indéterminé des nouvelles substances ne protège pas contre les conséquences juridiques de la conduite sous influence.

Le principe des trois piliers

L'évaluation de la capacité de conduire un véhicule alors qu'on se trouve sous l'influence d'une substance psychotrope fait appel au principe dit «des trois piliers»:

1. Observations notées dans le rapport de police, déclarations de témoins visuels, etc.
2. Examen médical
3. Analyses toxicologiques forensiques



Réserves de capacité

Bien des personnes ayant consommé de l'alcool ont l'impression de «tout à fait pouvoir conduire» parce qu'elles font confiance à leur maîtrise du véhicule ou se promettent de conduire avec une prudence particulière. Ces personnes sous-estiment généralement l'influence qu'exerce l'alcool sur leur capacité de conduire et ignorent que leurs «réserves de capacité» sont sensiblement réduites dès le premier verre.

Lorsque nous sommes engagé-e-s dans une activité, notre cerveau fonctionne à deux niveaux: celui des automatismes – résultant de la pratique et de l'entraînement – qui constituent nos réactions de base. Mais en cas d'événement inattendu, on fait appel à sa réserve de capacité pour choisir la bonne réaction. C'est par exemple le cas lorsqu'une personne surgit en courant sur la chaussée. Pour pouvoir évaluer correctement la situation et y réagir rapidement, le cerveau doit disposer d'une telle réserve de capacité.

Tant que leur alcoolémie est inférieure à environ 0,5 pour mille, les automobilistes expérimenté-e-s disposent d'une réserve de capacité suffisante pour réagir de manière appropriée aux situations critiques. Mais en-dessus de ce seuil, leur réserve est fortement réduite, si bien qu'il ne leur est plus possible de réagir de manière appropriée. A partir d'environ 1 pour mille, c'est leur capacité de base qui est affectée et ils ne sont plus à la hauteur des situations habituelles.

Les conductrices et conducteurs débutants doivent déjà mobiliser leurs réserves de capacité dans le trafic de tous les jours car leurs réactions ne sont pas encore automatiques. Une très faible alcoolémie peut déjà perturber sérieusement leur conduite. Maxime valable pour tous, y compris les conductrices et conducteurs chevronnés: avec 0,0 pour mille, on peut être certain-e que l'alcool ne pèsera pas sur notre capacité de conduire! Cela vaut également pour les autres substances psychoactives (drogues illégales, somnifères, calmants, etc.) et les autres facteurs susceptibles d'amoindrir les réserves de capacité (maladie, stress, fatigue, etc.).

La **capacité de conduire** est la capacité psychique et physique d'un individu de conduire un véhicule de manière sûre dans le trafic routier. Elle peut varier dans le temps (p. ex. à la suite de la consommation d'alcool, de stupéfiants ou de médicaments, ou pour cause de fatigue). Elle peut dans certains cas être le symptôme d'une inaptitude à la conduite découlant, par exemple, d'une dépendance à un stupéfiant.

L'**aptitude à la conduite** dépend de l'ensemble des conditions psychiques et physiques indépendantes du temps et de la situation momentanée nécessaires pour qu'un individu soit jugé capable de conduire en toute sécurité dans le trafic. Ces conditions doivent être assurées de manière stable.

Médicaments

Selon la loi sur la circulation routière, l'usage de médicaments (autorisés) n'est pas par principe incompatible avec la conduite. Cependant, de nombreux médicaments réduisent la capacité de conduire et l'on est punissable lorsqu'on conduit sous leur influence. Comme il n'existe ni test rapide, ni valeurs limites reconnues, l'évaluation de la capacité de conduire après la prise d'un médicament repose aussi sur le principe des trois piliers. Le fait que le médicament impliqué soit en vente libre ou délivré sur ordonnance n'est pas déterminant. Les médicaments à base uniquement de plantes peuvent aussi entraîner l'incapacité de conduire.

Via sicura

Via Sicura est le programme de sécurité routière de la Confédération. Ses premières mesures sont entrées en vigueur au début 2013, avec pour objectif la réduction du nombre d'accidents et de décès sur les routes.

Depuis 2013, plusieurs mesures en lien avec l'alcool sont entrées en vigueur dans le cadre de Via Sicura, notamment:

- **Une enquête sur l'aptitude à la conduite est ordonnée en cas de consommation de stupéfiants à fort potentiel de dépendance.**
- **La conduite sous l'influence de l'alcool (taux d'alcoolémie supérieur à 0,1 pour mille) est interdite à certains groupes de personnes.**
- **Une enquête sur l'aptitude à la conduite est ordonnée en cas de conduite en état d'ébriété avec un taux d'alcool dans le sang supérieur ou égal à 1,6 pour mille.**
- **Les valeurs obtenues au moyen de l'éthylomètre ont désormais force probante, c'est-à-dire qu'elles peuvent être utilisées devant un tribunal. La prise de sang se fait uniquement dans des cas exceptionnels.**

D'autres mesures pourraient encore voir le jour.

Drogues illégales, médicaments et circulation routière

En 2016, 23 personnes ont été tuées et 119 grièvement blessées dans des accidents dûs aux drogues illégales ou à des médicaments. Il faut compter avec des chiffres vraisemblablement plus élevés vu qu'il est beaucoup plus difficile de détecter la consommation de drogues et de médicaments que la consommation d'alcool.

Contrairement à l'alcool, il n'existe pas pour les substances de relation clairement établie entre quantités décelables dans l'organisme et effets concrets sur la conduite. Mais les drogues illégales perturbent considérablement la capacité de conduire et ceux qui en consomment ne sont pas en état de rouler, même plusieurs heures après avoir cessé d'en percevoir les effets. Le mélange de substances présente un danger particulièrement élevé vu que leurs effets croisés sont largement imprévisibles.

Les consommatrices et consommateurs d'alcool, de cannabis ou d'autres substances pensent souvent pouvoir circuler sans risque en compensant les effets par un surcroît d'attention et de prudence. C'est une erreur! Il est également erroné de croire que l'on peut neutraliser ces effets, et donc se remettre en état de conduire, par la prise de cocaïne, d'amphétamines (speed) ou d'autres substances du même type. Autre illusion qu'ont certain-e-s consommatrices et consommateurs de cannabis: celle de penser qu'être détendus et volontairement prudents les rendrait moins dangereux.

Influence des drogues illégales sur la capacité de conduire

Cannabis	**Opiacés, héroïne, morphine**
– Perturbations de la perception et de la motricité – Augmentation du temps de réaction – Fatigue – Imprécision des réactions – Brouillage des automatismes bien rodés (particulièrement en situation de stress) – Diminution des réserves de capacité – Détournement incessant de l'attention par des détails d'importance secondaire	– Relâchement de l'attention et de la perception – Ralentissement des mouvements – Augmentation du temps de réaction – Somnolence – Apathie – Réduction de la vision de nuit (rétrécissement de la pupille)
Cocaïne	**Amphétamines, méthamphétamines**
– Survalorisation de la capacité à conduire – Diminution de la concentration et de l'attention – Augmentation de l'irritabilité et de l'agressivité – Désinhibition du comportement et des réactions – Dilatation des pupilles, réduisant l'adaptation à la lumière vive (éblouissement) – Risque de grande fatigue, voire d'épuisement lorsque les effets de la substance se dissipent	– Perte du sens des réalités – Mauvaise appréciation des situations – Propension à prendre des risques – Dilatation des pupilles, réduisant l'adaptation et la réaction à une forte lumière (éblouissement) – Risque de grande fatigue, voire d'épuisement lorsque les effets de la substance se dissipent
Entactogènes (ecstasy)	**Hallucinogènes**
– Propension à prendre des risques – Diminution des capacités – Confusion – Désinhibition – Fatigue, voire épuisement, difficultés à se concentrer lorsque les effets de la substance se dissipent	– Confusion – Hallucinations – Problèmes de coordination – Perte du sens des réalités – Diminution, voire perte de l'attention – Risque d'épuisement lorsque les effets de la substance se dissipent

Les mécanismes d'action des médicaments psychotropes sont complexes. Leurs effets néfastes se font particulièrement sentir en début de traitement ou après un changement de médication/dosage, pour diminuer au bout d'un certain temps par un phénomène d'accoutumance. Mais les médicaments peuvent aussi améliorer la capacité de conduire d'une personne en atténuant les symptômes de sa maladie. On estime que parmi les quelque 25 000 médicaments distribués en Suisse, environ 3500 peuvent avoir un impact négatif sur la capacité de conduire.

Par ailleurs, des études montrent que de nombreux médicaments ne devraient en aucun cas être pris en combinaison avec de l'alcool ou d'autres drogues parce que leurs effets négatifs peuvent se potentialiser de manière imprévue. La combinaison de différents médicaments peut aussi avoir des effets imprévisibles réduisant considérablement la capacité de conduire et augmentant les risques d'accidents. Informer les patient-e-s, les médecins et les pharmacien-ne-s contribue de manière positive à la prévention des accidents. La sensibilisation et la formation du personnel médical à ces questions est une importante mesure de prévention. Quant aux patient-e-s, ils devraient aussi s'informer eux-mêmes auprès de leur médecin et de leur pharmacien-ne des effets spécifiques et croisés des médicaments et des substances qu'ils consomment, entre autres sur leur capacité de conduire.

Prévention

Les mesures structurelles (dispositions légales, peines et sanctions) sont particulièrement efficaces: on peut citer la limitation de la concentration d'alcool autorisée dans le sang et le contrôle du taux d'alcoolémie sans soupçon préalable (contrôle effectué au hasard sur des conductrices et conducteurs dont le comportement sur la route semble a priori normal). La portée des lois réglementant la circulation routière est cependant étroitement liée aux contrôles mis en œuvre, à leur visibilité et à leur fréquence perçue. Les personnes alcoolisées qui envisageraient de prendre le volant doivent être persuadées qu'elles ont de fortes chances d'être contrôlées. Les mesures touchant les conductrices et conducteurs dont le comportement est manifestement perturbé ont aussi un impact sur la sécurité du trafic (examen de la capacité de conduire, retrait du permis, cours de remise à niveau et période de probation avec réévaluations périodiques et accompagnement).

Pour agir sur les comportements, la prévention doit véhiculer des informations sur les effets des substances et les risques qu'elles entraînent dans le trafic routier; elle doit également proposer des alternatives concrètes à la conduite sous leur influence. L'apprentissage des règles de la circulation peut déjà être l'occasion de sensibiliser les jeunes au danger de consommer des substances psychoactives lorsqu'on conduit un véhicule. Il est important de leur rappeler ce message à différents moments et dans différents contextes (famille, école, institut de formation, apprentissage, etc.). Les campagnes à large échelle ont également une action préventive, par exemple lorsqu'il s'agit d'informer la population sur la règlementation en vigueur et sur les conséquences de son application. Car la probabilité des contrôles est évaluée de façon subjective: elle ne dépend pas que de leur fréquence objective, mais aussi de la présence récurrente de la thématique dans les médias.

Les mesures de sensibilisation ne s'adressent pas uniquement aux conductrices et conducteurs de véhicules; elles visent également les personnes de leur entourage, étant entendu que chacun peut en principe se retrouver dans l'une ou l'autre situation. Les proches ou les connaissances peuvent convaincre la personne encore en état de conduire de ne pas consommer, ou dissuader celle qui n'est plus capable de prendre le volant. En exprimant leurs inquiétudes, ils peuvent attirer l'attention d'une personne dépendante au problème que la conduite routière représente pour elle.

Les professionnel-le-s jouent un rôle important: médecins et pharmacien-ne-s peuvent informer leurs patient-e-s des effets indésirables de certains médicaments, en particulier leur impact sur la capacité de conduire. L'accent doit être mis sur des conseils personnalisés donnant des pistes concrètes pour adapter son comportement. Les interactions entre les différents médicaments ou entre les médicaments et l'alcool doivent absolument être abordées. Lorsque les personnes souffrent d'addiction, les conseillères et conseillers en addictions et les médecins peuvent tenter de les dissuader de conduire. Qu'il s'agisse d'informer ou de conseiller, une formation adaptée facilitera le travail des professionnel-le-s et le rendra plus efficace.

Des approches visant des groupes spécifiques sont également nécessaires. Pour ne citer que quelques exemples: les jeunes gens – en particulier les jeunes hommes – courent un danger accru car ils adoptent plus facilement des conduites à risques tant au volant qu'en matière de consommation d'alcool et de substances psychotropes. Les programmes de type «Be my angel» ainsi que les programmes de co-voiturage se sont révélés particulièrement adaptés à cette population. Ils atteignent leur cible – les jeunes hommes à forte consommation – et accroissent de manière générale la conscience du risque.

Informations plus ciblées

Autres publications de la série «Focus»:

- **Alcool**
- **Alcool et grossesse**
- **Tabac**
- **Cannabis**
- **Amphétamines et méthamphétamines**
- **Ecstasy**
- **Hallucinogène**
- **Produits à inhaler**
- **Cocaïne**
- **Héroïne**
- **Addiction aux jeux de hasard**
- **Internet**
- **Somnifères et tranquillisants**
- **Nouvelles substances psychoactives**

Addiction Suisse propose de nombreuses brochures et autre matériel d'information sur les addictions et les questions associées. On peut les commander ou les télécharger gratuitement sur le site web.

Plus de matériel et d'informations à l'adresse:
shop.addictionsuisse.ch ou
tél. 021 321 29 35

20.0136 | Focus – Alcool, drogues illégales, médicaments et circulation routière | Lausanne, 2018
atelier barbara.kranz | Thun

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch