

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

L'alcool au volant...*en bref* mis à jour en 2008

Un seul verre...cela ne fait pas de différence, non?

Bien sûr qu'oui! Certaines études sur la conduite un état de somnolence démontrent que de rester debout sans dormir (minimum 17 à 19 heures) peut réduire la performance à un niveau équivalent à ,05% d'alcoolémie. (Dawson et Reid, 1997; Williamson et Feyer, 2000). La fatigue à elle seule ou en combinaison avec l'alcool et/ou l'usage de drogue sont un facteur contribuant aux accidents de la route. Conduire requiert des aptitudes physiques précises et même la consommation d'une seule boisson alcoolisée suffit pour que :



- /// vous soyez moins coordonné et plus lent à réagir, ce qui réduit la vitesse à laquelle vous êtes capable de freiner;
- /// vous voyiez et entendiez moins bien, ce qui vous rend moins attentif lorsque plusieurs choses se produisent en même temps. Cela pourra vous empêcher de voir un autre véhicule ou un piéton avant qu'il ne soit trop tard;
- /// vous soyez moins capable de juger quoi que ce soit, comme la distance à laquelle se trouve un autre véhicule ou la vitesse à laquelle vous roulez;
- /// vous soyez plus tenté de prendre des risques, comme de brûler un feu rouge ou d'effectuer un virage interdit, étant donné que l'alcool vous donne un faux sentiment de confiance en vous.

De quelle manière l'alcool affecte-t-il mon corps?

Lorsqu'on consomme de l'alcool, ce dernier passe très rapidement dans le sang à travers les parois de l'estomac et de l'intestin grêle. Une fois rendu dans le sang, il atteint presque immédiatement le cerveau, puis toutes les autres parties du corps. Le foie est l'organe qui décompose ou « métabolise » l'alcool. Il marche lentement et à une vitesse constante. La vitesse à laquelle fonctionne le foie varie d'une personne à une autre.

Qu'est-ce que l'alcoolémie?

L'alcoolémie est le taux d'alcool décelable dans le sang. Ce taux est mesuré en nombre de milligrammes d'alcool par 100 millilitres de sang et s'exprime en milligrammes pour cent. Au Canada, le taux légal maximum d'alcool toléré aux automobilistes est 80 mg (par 100 millilitres de sang) ou 0,08 (tel qu'indiqué dans le Code criminel).

Quels facteurs influent sur l'alcoolémie d'une personne?

Les deux facteurs les plus importants à considérer sont le nombre de boissons alcoolisées consommées et la vitesse à laquelle on les consomme. Il faut, toutefois, tenir compte d'autres facteurs aussi, notamment :

- /// la masse du corps excluant la graisse. Si deux personnes consomment la même quantité d'alcool, le taux d'alcool d'une petite personne sera plus élevé que celui d'une personne d'une carrure plus importante. Il est important de penser à la masse du corps excluant la graisse, car le fait d'avoir plus d'embonpoint ne permet pas au corps d'absorber plus d'alcool.
- /// le sexe du consommateur. Si un homme et une femme consomment la même quantité d'alcool, l'alcoolémie de la femme sera plus élevée que celle de l'homme. Bien que nous ne sachions pas encore exactement pourquoi cela se fait ainsi, l'une des raisons est que même à poids égal, une femme retient généralement moins d'eau et a plus de graisse sur le corps qu'un homme.

Les facteurs qui n'affectent pas l'alcoolémie, mais la manière dont une personne réagit à l'alcool sont :

- /// l'humeur : l'alcool peut rendre une personne plus irritable, déprimée ou fatiguée;
- /// la consommation d'autres drogues : médicaments achetés sur ordonnance, médicaments en vente libre (pour les rhumes ou autre), drogues illégales comme la marijuana et la cocaïne, etc.

Des mots de sagesse...

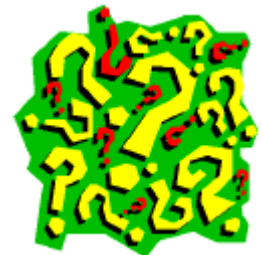
Il n'y a aucun moyen de savoir si une personne a des facultés affaiblies ou non : on ne peut le savoir ni par le nombre de boissons alcoolisées qu'elle a consommées, ni par son comportement, ni par son alcoolémie. La chose la plus intelligente à faire est de ne jamais se laisser conduire par une personne qui a bu quoi que ce soit, y compris vous-même!

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances



Faits et statistiques...

- /// Au Manitoba, près d'un tiers des accidents meurtriers de la route sont liés à la consommation d'alcool. De 1995 à 2005, une moyenne de 37 manitobains ont péri dans des accidents de la route liés à la consommation d'alcool et 127 autres personnes furent blessées sérieusement. Ceci correspond à une moyenne d'environ une personne tuée à tous les 10 jours et une personne gravement blessée à tous les 3 jours.
- /// En 2005, 100% des personnes impliquées dans un accident mortelle de la route et ayant un taux d'alcool considérable étaient des males. De ces fatalités, neuf de chaque dix (92,3%) avaient un taux d'alcoolémie excédant 0,08.
- /// En moyenne, les jeunes âgés de 16 à 24 ans représentent un septième des conducteurs mais sont responsable d'un tiers des infractions au code criminel.
- /// Environ la moitié (47.5%) des accidents de la route liés à l'alcool se produisent entre 21 heures et trois heures du matin. La plupart des collisions liées à l'alcool surviennent en fin de semaine.
- /// En 2006, 1,84 millions de canadiens ont rapporté avoir pris le volant lorsqu'ils étaient sous l'influence de l'alcool.



C'est la loi!



CODE DE LA ROUTE DU MANITOBA - Conduire un véhicule automobile ou tous terrains (p. ex., motoneige ou moto verte) avec une alcoolémie entre 0,05 et 0,08 peut entraîner plusieurs conséquences graves en vertu du Code de la route du Manitoba, soit :

- /// une suspension immédiate de votre permis pendant 24 heures;
- /// l'obligation de payer 40 \$ pour obtenir la remise en vigueur de votre permis;
- /// une évaluation obligatoire au coût de 400 \$ pour une deuxième suspension de 24 heures en 3 ans.

CODE CRIMINEL DU CANADA - Si vous conduisez un véhicule automobile avec une alcoolémie de 0,08 ou plus, vous encourez également une peine en application du Code criminel du Canada. Les sanctions prévues pour la conduite en état d'ébriété sont :

- /// un casier judiciaire (sans parler de l'effet sur un emploi ainsi que l'employabilité future et le potentiel de voyager réduits);
- /// une amende allant de 600 \$ à 2 000 \$;
- /// une incarcération à vie (peine maximale pour avoir causé un accident de la route mortel);
- /// une révocation (délivrée par un tribunal) de votre permis de conduire qui peut durer un minimum de 1 à 3 ans et jusqu'à une suspension à vie dans le cas d'offenses répétées ou d'une fatalité causé par l'alcool au volant.

Vous pouvez être reconnu coupable même si votre taux d'alcoolémie est inférieur à la limite légale ou si vous êtes sous l'influence de certaines drogues. De plus, le refus de passer un alcotest peut mener aux mêmes jusqu'au double des sanctions que de conduire en état d'ébriété ou sous l'influence de drogues.

VOULEZ-VOUS EN SAVOIR D'AVANTAGE SUR LES LOIS RÉGISSANT LA CONDUITE AVEC FACULTÉS AFFAIBLIES? Les lois provinciales et fédérales sont complexes et sujettes à changer au fur et à mesure que de nouveaux projets de loi sont présentés. Consultez la nouvelle trousse « Parechocs » de l'assurance publique au Manitoba ainsi que les sites Web des gouvernements (provincial et fédéral) pour des renseignements à ce sujet. Consultez la section « Ressources éducatives additionnelles » à la fin de cette section pour obtenir de plus amples détails et les adresses Internet pertinentes.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Activités de sensibilisation aux problèmes causés par l'alcool au volant

Choix

Activité n° 1



Cette activité permettra aux élèves :

- /// de mieux comprendre le processus décisionnel et la manière dont leurs décisions affectent leur propre vie et celle des personnes qui les entourent;
- /// de prendre connaissance des répercussions que la conduite en état d'ébriété peut avoir sur eux et sur les autres.

Activité préliminaire facultative :

Introduisez l'idée de choix en lisant le poème de Robert Frost « **The Road Not Taken** » (1916).

MÉTHODE :

Commencez cette activité en posant la question suivante ou une question de votre choix aux élèves au moyen du rétroprojecteur : « comment avez-vous fait pour décider quels vêtements vous mettriez ce matin? »

- /// Faites du remue-ménages avec les élèves en leur demandant de dresser une liste des **facteurs** qui ont affecté leur choix, c'est-à-dire, la mode, le temps, les activités de la journée, etc.
- /// Demandez aux élèves de parler des **conséquences** que leur décision pourrait entraîner, comme, par exemple, le fait de choisir une chemise à manches courtes un jour où il aurait dû normalement faire chaud.
- /// Aidez-les à se rendre compte que toute décision entraîne des conséquences.
- /// Demandez aux élèves d'examiner **comment leurs décisions affectent les autres**, c'est-à-dire, s'ils choisissent de rester dehors tard le soir, leur mère pourra s'inquiéter et ne pourra peut-être pas dormir, ce qui fait que le lendemain elle aura une journée difficile au travail à cause de sa fatigue.
- /// Discutez de la manière dont nos **valeurs et attitudes** influent sur nos choix.

Suite (activité facultative)

- /// Divisez les élèves en groupes et donnez à chacun un choix différent (c'est-à-dire, un cours particulier à suivre, un certain type de musique à acheter, etc.). Demandez-leur d'appliquer le même processus d'analyse utilisé précédemment.
- /// Demandez ensuite à chaque groupe de partager les résultats de leur analyse avec le reste de la classe.

Maintenant, demandez-leur d'appliquer ce même processus d'analyse au problème de la conduite en état d'ébriété.

- /// Faites du remue-ménages avec les élèves en leur demandant de dire ce qu'ils savent déjà sur l'alcool au volant et les questions qu'ils aimeraient poser sur ce sujet.
- /// **Examinez** avec eux les faits relatifs à l'alcool au volant qui sont inclus sur les feuilles ci-jointes. S'ils ne trouvent pas une réponse à toutes leurs questions, il faudrait peut-être qu'ils fassent des recherches plus poussées.
- /// Une fois que vous aurez trouvé la réponse à toutes les questions, divisez les élèves encore une fois en groupes et demandez-leur d'appliquer leurs connaissances en analysant un scénario typique de la vraie vie. Encouragez-les à penser à un grand nombre de facteurs, de choix et de répercussions envisageables.
- /// **Voici un scénario typique que vous pourriez utiliser ou ajuster aux besoins de votre classe :**
Les parents de Justine sont partis pour la fin de semaine et, en leur absence, Justine décide d'inviter son ami Michel à une fête chez elle. Discutez des facteurs que Michel pourrait considérer avant d'accepter l'invitation. Puis, demandez à chaque groupe de penser à au moins un autre scénario auquel Michel pourrait faire face s'il décide d'y aller ou pas, et d'analyser les raisons de sa décision. Suggérez aussi au groupe d'examiner deux ou trois conséquences possibles (positives, négatives ou neutres) pouvant résulter de sa décision. Quelles pourraient être les répercussions sur les autres?

Demandez à chaque groupe de partager leurs réponses, leurs scénarios et de les analyser avec le reste de la classe.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Il est interdit de vomir dans mon auto!

Activité n° 2

Activité conçue pour un conducteur désigné

Introduction : Cette activité est conçue de manière à ce que les participants puissent examiner les attentes qu'ils auraient s'ils devaient être un conducteur désigné ou être accompagnés d'un conducteur désigné. Une fois qu'ils auront examiné ces attentes, ils seront en mesure d'élaborer des stratégies de communication plus efficaces afin de s'assurer que le rôle du conducteur désigné mène à une situation satisfaisante pour le conducteur et ses passagers.



N. B. : Bien que les élèves de la 9^e année au secondaire 4 n'aient pas encore l'âge légal pour boire, ils pourraient très bien avoir à assumer le rôle de conducteur désigné s'ils détiennent un permis de conduire valide. Il est donc très important qu'ils acquièrent les connaissances nécessaires pour faire des choix judicieux.

MÉTHODE :

- /// Expliquez aux élèves qu'un conducteur désigné est un bénévole qui accepte de ne consommer aucune boisson alcoolisée avant et durant une activité sociale, et qui se charge de veiller à ce que les autres rentrent chez eux sains et saufs.
- /// Divisez la classe en deux groupes; un groupe tient le rôle du conducteur désigné et l'autre celui du passager.
- /// Faites du remue-ménages avec les élèves en demandant à chaque groupe d'examiner les attentes qu'ils auraient par rapport à l'autre groupe et d'en nommer quelques-unes, par exemple, une attente par chaque membre du groupe. Peut-être que l'on dira : « en tant que conducteur désigné, je m'attendrais à ce que mes passagers ne vomissent pas dans mon auto, qu'ils soient prêts à rentrer en même temps que moi ou à ramener d'autres personnes aussi, etc. » Quelqu'un de l'autre groupe dira peut-être : « en tant que passager, je m'attendrais à ce que je puisse bien m'amuser à une fête et rentrer chez moi quand j'en ai envie, ou qu'on m'amène à d'autres fêtes, activités, endroits, etc., s'il y a lieu. »
- /// Les membres de chaque groupe présenteront leurs attentes l'un après l'autre. Après chaque présentation, les membres de l'autre groupe auront la possibilité de contester l'attente qui vient d'être présentée. Par exemple, l'un des membres du groupe représentant le conducteur désigné dira peut-être : « personne n'aura le droit de se soûler et de vomir ensuite dans mon auto! » Le groupe représentant le passager contestera cet énoncé en disant, par exemple : « Je compte pouvoir boire autant que je veux et toi, tu dois me ramener chez moi! » L'enseignant ou l'animateur pourra orienter les discussions sur ce qui est raisonnable et suggérer certaines attentes qui n'avaient pas été envisagées par les élèves, comme, par exemple, le conducteur désigné possède-t-il un permis de conduire valide, un véhicule en bon état, a-t-il suffisamment d'essence et de ceintures de sécurité ou bien, faut-il imposer l'interdiction de boire excessivement, d'être agressif, etc.?
- /// Discutez de la manière dont la relation entre le conducteur désigné et le passager pourra affecter les décisions qui sont prises, comme, par exemple, si un jeune devient le conducteur désigné de ses parents (ou vice-versa), des amis plus âgés, des collègues de travail, etc.
- /// **IL FAUT DONNER LIBRE COURS À DES SUJETS CONFLICTUELS ET À DES DÉBATS!** Ce qui importe, c'est de réfléchir aux nombreux facteurs qui sont à considérer lorsqu'on est conducteur désigné ou passager. Demandez aux élèves de dresser une liste des problèmes qui doivent être résolus pour que tout le monde rentre heureux et en bonne santé. En bref, quelles sont les questions à régler avant même de monter dans l'auto!

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Nous aussi, nous pouvons faire une différence!

Activité n° 3

MÉTHODE :

- 1) **PARLONS de ce que nous savons :**
 - a) Tout d'abord, faites du remue-ménages avec les élèves en leur demandant de dire ce qu'ils savent sur le problème de l'alcool au volant.
 - b) Enregistrez leurs réponses à un tableau de papier ou sur un transparent en acétate.
- 2) **POSONS des questions**
 - a) Demandez aux élèves de dresser une liste des questions liées à l'alcool au volant auxquelles ils aimeraient obtenir une réponse.
- 3) **RECUEILLONS les faits**
 - a) Les faits en bref inclus dans cette section permettront aux enseignants d'obtenir des renseignements généraux utiles qui peuvent être utilisés dans leurs discussions.
 - b) Si ces faits ne permettent pas de répondre à toutes les questions posées par les élèves, peut-être qu'il faudra faire des recherches supplémentaires.
- 4) **ÉCOUTONS les réponses**
 - a) Expliquez aux élèves que, bien qu'ils soient encore trop jeunes pour conduire ou boire de l'alcool, ils peuvent toujours faire une différence en demandant aux adultes de leur communauté de ne pas conduire s'ils ont consommé de l'alcool.

Activités à faire après les discussions

Après les discussions, demandez aux élèves de se servir de leurs connaissances en ce qui a trait à la conduite en état d'ébriété. Ils pourront :

- /// créer une affiche ou une affichette pour automobile;
- /// écrire une histoire expliquant pourquoi ils ne conduiraient jamais en état d'ébriété ou pourquoi ils espèrent que les adultes choisiront de ne pas prendre le volant s'ils viennent de consommer de l'alcool;



- /// Encouragez vos élèves à s'inscrire au concours d'affiches et de rédactions parrainé par MADD Canada (Les mères contre l'alcool au volant.) Les deux catégories sont les moins de 10 ans et les 11 à 14 ans. Consultez le site Web http://www.madd.ca/home_fr.html pour de plus amples renseignements. La date limite est habituellement au mois de mai. Informez-vous aussi sur le sujet du concours des Élans et le *Royal Purple* dans la section Promotion de la présente ressource.
- /// Afficher les dessins, les poèmes ou les histoires à l'école ou dans une salle communautaire ou encore demander à des entreprises locales (épicerie, centre de réclamation de la Société d'assurance publique du Manitoba, etc.) de bien vouloir afficher le travail des élèves pendant quelques jours.
- /// Inviter les membres de la communauté à venir voir le travail des élèves.
- /// Concevoir un message sur des sacs en papier. La Société des alcools du Manitoba fournira des sacs à votre classe et distribuera ensuite ces sacs dans leurs nombreuses succursales. Pour obtenir plus de renseignements sur la façon

de participer à ce programme, veuillez vous adresser à Christine Girardin des relations communautaires de la Société des alcools du Manitoba au (204) 474-5656.

Les dessins et les histoires permettront aux jeunes élèves de dire pourquoi l'alcool au volant est une mauvaise chose ou la raison pour laquelle ils ne voudront jamais conduire en état d'ébriété.

Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

Ressources éducatives additionnelles - La conduite avec facultés affaiblies

« No Time to Say Goodbye » (Ils n'ont pas pu dire au revoir)

Cette vidéocassette, qui dure 15 minutes, a été réalisée par l'équipe de hockey Manitoba Moose avec l'aide de la Société d'assurance publique du Manitoba. Elle est animée par Barbara-Lee Edwards, ancienne présentatrice de télévision à Winnipeg, dont le frère a péri dans un accident d'automobile lié à l'alcool. Vous pouvez vous la procurer en vous adressant à la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances au (204) 944-6279.
(Reportez-vous au formulaire de commande de la partie Ressources de la trousse.)

Lunettes « *drunkbuster* » (*fatal vision impairment goggles*)

Ces lunettes permettent de simuler les effets qu'ont l'alcool et d'autres drogues sur notre perception et coordination. La Société d'assurance publique du Manitoba possède plusieurs paires de ces lunettes que les écoles ou les groupes communautaires peuvent emprunter. Les lunettes viennent avec un guide d'activités utiles destiné aux enseignants.

Si vous désirez emprunter ces lunettes, adressez-vous à la Direction de la sécurité routière de la Société d'assurance publique du Manitoba au 985-7199 ou, sans frais, au 1 888 767-7640.

Vous pouvez également vous procurer des lunettes semblables auprès de la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances au (204) 944-6279 ou auprès de l'organisme MADD Winnipeg au (204) 944-6321.

Ressources sur Internet

- /// L'Association canadienne de santé publique a lancé la campagne **Le pot au volant** pour sensibiliser les jeunes conducteurs canadiens de 14 à 18 ans; ce site Web contient des ressources, des faits et des questions de discussion, y inclut une activité d'apprentissage qui traite de ce sujet pour les jeunes de 12 à 18 ans. Visitez-le au : www.potauvolant.cpha.ca/1_cam.html.
- /// Le Conseil canadien de la sécurité a un site Web où vous trouverez bon nombre de renseignements utiles : www.safety-council.org. Suivez le lien *Sur la route*, puis le lien *Conduite en état d'ébriété*.
- /// MADD Canada (Mothers Against Drunk Driving) est un organisme national bénévole dont le mandat est de mettre fin à la conduite avec facultés affaiblies et d'offrir un appui aux victimes de ce crime violent. Pour en savoir davantage sur MADD Canada ou pour connaître la section de cet organisme dans votre région, visitez le site : www.madd.ca.
- /// Le ministère de la Justice du gouvernement du Canada offre de l'information sur les lois au Canada en ligne à l'adresse : <http://canada.justice.gc.ca/fr/index.html>
- /// Le site du gouvernement manitobain contient des renseignements relatifs aux lois manitobaines. Visitez-le au <http://www.gov.mb.ca>
- /// Si vous désirez former un groupe TADD (adolescents contre l'ivresse au volant) dans votre école ou obtenir plus d'information sur le programme « Finissants sans accident », visitez le site Web de la Manitoba Association of School Trustees à l'adresse : www.mast.mb.ca. Vous pouvez également communiquer avec Keith Thomas à la Manitoba Association of School Trustees au (204) 233-1595.
- /// Visitez le site Web http://www.mpi.mb.ca/francais/securete_routiere/fr_bigthree1.html de la Société d'assurance publique du Manitoba pour des renseignements sur les programmes visant la lutte contre la conduite avec facultés affaiblies.

**Pour obtenir plus de ressources sur la conduite avec facultés affaiblies,
voir 2.5.16 «Survolez les faits» ainsi que la section des Ressources de soutien dans cette trousse.**