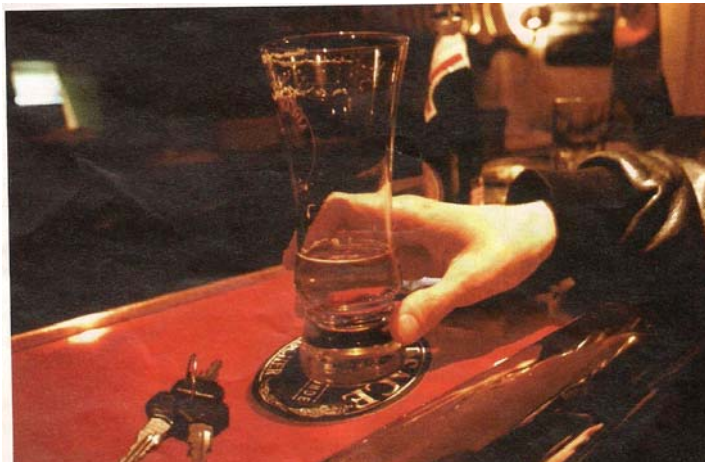


TOUT SAVOIR SUR L'ALCOOL ET LA CONDUITE

Lorsqu'on parle de l'alcool au volant, il serait dangereux de penser que le vrai danger c'est les autres, c'est-à-dire, les alcooliques « avérés ». En fait le danger est à la portée de tout un chacun dans la mesure où les risques sérieux commencent dès à partir du « deuxième » verre et bien avant d'être ivre ou de sentir l'effet « tête qui tourne. » C'est un fait qu'il faut admettre.

Les informations suivantes vous aideront à mieux évaluer et comprendre les risques liés à l'alcool et la conduite.



LES EFFETS DE L'ALCOOL SUR LA CONDUITE

La même quantité d'alcool ingérée par deux individus au même moment ou par un seul individu à des moments différents entraînera des taux d'alcoolémie différents.

Les faits suivants ont été scientifiquement établis sur le comportement du conducteur :

- 1. Son champ visuel se rétrécit.*
- 2. Il résiste moins bien à l'éblouissement.*
- 3. L'appréciation des distances et de la vitesse est faussée. (Par exemple, on croit avoir le temps de doubler).*
- 4. Les réflexes sont moins bons.*
- 5. Effet euphorisant : Le conducteur se sent (trop) sûr de lui. Son attention se relâche. Il roule beaucoup plus vite. Les autres lui paraissent maladroits.*
- 6. La vision latérale est diminuée*
- 7. Le temps de réaction visuelle et auditive augmente considérablement*

Bref, il devient franchement dangereux.

LES QUANTITES D'ALCOOL EQUIVALENTES

	Bière	Vin	Whisky	Pastis	Liqueur	Cognac
Verre (ml)	250ml	125 ml	30 ml	20 ml	30 ml	30 ml
% ou ‰ d'alcool contenu	5% / 5 ⁰	10% / 10 ⁰	40% / 40 ⁰	45% / 45 ⁰	40% / 40 ⁰	40% / 40 ⁰
Grammes d'alcool	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g	10 g
<u>10 g d'alcool pur :</u>	(1) entre 25 – 30 mg par 100 ml de sang					
	(2) entre 10 – 15 microgrammes par 100 ml d'air expiré					

Il est admis qu'un verre de boisson alcoolisée contient environ 10 grammes d'alcool pur, et cela, quelle que soit la boisson.

Attention cependant, ce sont là les doses servies au bar. A la maison les quantités sont souvent plus importantes.

LES LIMITES LEGALES AUTORISEES

	Limites
Sang	50 mg
Urine	67 mg
Air expiré	23 microgrammes

Au delà de ces limites, l'infraction est constituée.

L'ELIMINATION DE L'ALCOOL

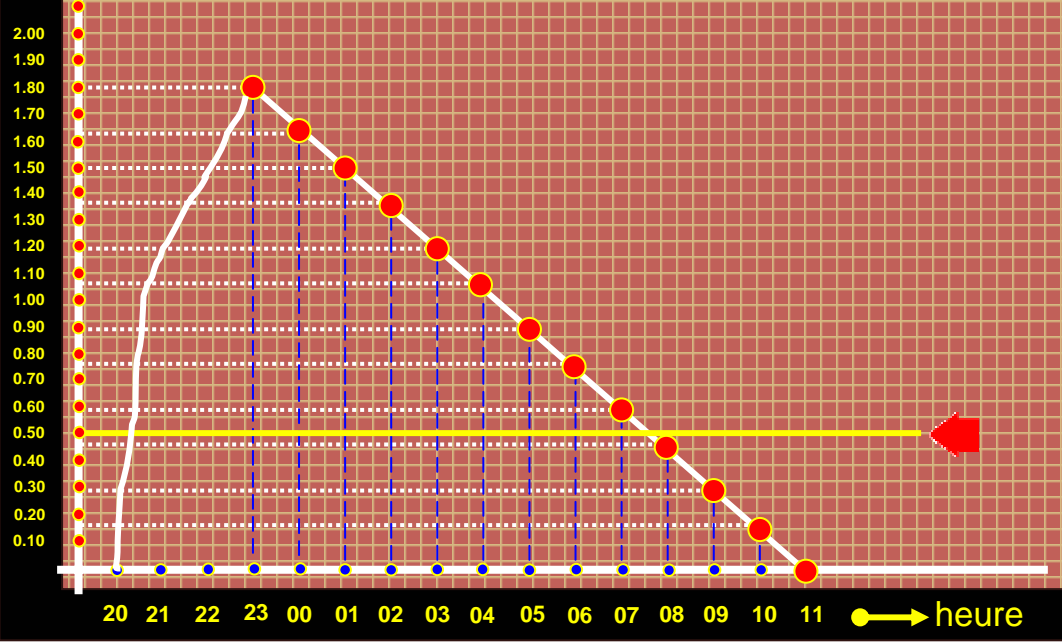
L'alcool ingéré passe rapidement dans le sang et on atteint le taux d'alcoolémie maximum 1 heure seulement après l'absorption du dernier verre.

A partir de ce moment, le corps commence à éliminer l'alcool. C'est le foie qui par un processus d'oxydation permet l'élimination de l'alcool. Cependant ce processus est lent : Entre 10 – 15 mg d'alcool par heure. Quoi qu'on fasse, boire du café, de l'eau, des aspirines, cela ne permet pas d'éliminer plus vite l'alcool.

La seule recette : **ATTENDRE**

L'Elimination

mg



heure

LES SANCTIONS PREVUES EN CAS DE CONTRAVENTION.

Dès que le seuil légal autorisé est dépassé, le conducteur encourt une amende variant entre 10,000 roupies et 25,000 roupies. En plus il sera disqualifié pour la conduite pendant une période de pas moins de 8 mois.

En cas de récidive l'amende passe dans la fourchette se situant entre 20,000 roupies et 50,000 roupies. Est également prévue une possibilité d'emprisonnement d'une durée de 6 mois à 1 an.

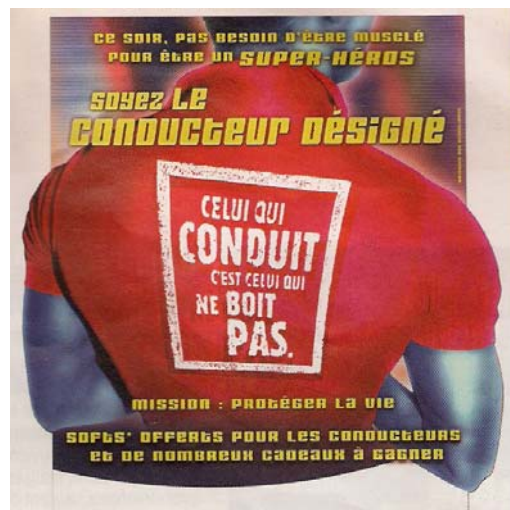
LES CONSEQUENCES EN MATIERE D'ASSURANCE

Si le conducteur contrôlé « positif » est impliqué dans un accident de la route il ne sera pas remboursé des frais de réparation de son véhicule.

En sus sa prime sera majorée.

DES SOLUTIONS POUR PRENDRE LA ROUTE EN TOUTE SECURITE

Il suffit qu'un volontaire s'engage à rester sobre afin de raccompagner les autres dans de bonnes conditions. La formule qui a fait ses preuves en Europe sous l'appellation du « conducteur désigné » offre l'avantage de pouvoir faire la fête sans s'exposer au risque d'alcool. A Maurice ce concept a été repris et est connu sous l'appellation « BOB »



LES COCKTAILS SANS ALCOOL

S'amuser sans boire d'alcool, c'est possible. On peut concocter, chez soi, des cocktails fruités et raffinés facilement. De quoi régaler les papilles de « Bob ».

BONGO BANANA

Préparation : 10 minutes

Ingrédients pour 1 litre de boisson :

1 Mangue

½ Melon

500 g de fraises

Le jus d'un citron vert

1 cuillère de café de poivre vert

½ l d'eau environ

Peler la mangue, en recueillir la chair. Couper le demi melon en morceaux. Laver, équeuter les fraises. Presser le citron. Passer le tout au mixer, allonger d'eau plate très fraîche. Ajouter le poivre vert. Servir en évitant de trop glacer cette boisson qui perdrait de sa saveur.



ETE INDIEN

Préparation : 15 minutes

Ingrédients pour 1 litre de boisson

250 g de pêches

250 g d'abricots

Le jus d'un citron vert

1 belle grappe de raisin

½ l d'eau environ

Peler, dénoyauter les pêches et les abricots. Les passer au mixer avec le jus du citron. Ajouter l'eau. Mettre au réfrigérateur. Au moment de servir, décorer de quelques grains de raisin. Orner le rebord du verre d'une rondelle de citron vert.



SANGRIA SANS ALCOOL

Préparation : 10 minutes

Macération : 2 ou 3 heures

Ingrédients pour 4 personnes:

2 pommes

2 bananes

2 oranges

2 citrons

2 pêches

2 litres de jus de raisin rouge

Couper tous les fruits en morceaux, les mettre dans un saladier. Ajouter le jus de raisin. Laisser macérer au réfrigérateur pendant 2 ou 3 heures avant de servir.



MIXFRAIS A LA MANGUE

Ingrédients pour 1 litre de boisson :

1 mangue fraîche
1 litre de lait
Sucre vanillé

Eplucher la mangue et la découper en cubes. La mixer dans un litre de lait. Parfumer de sucre vanillé.
Ajouter un glaçon.... Et c'est prêt.



Bonne dégustation !

Joyeux Noël et heureuse année à tous

Caporal Stellio Jogool
20.12.08