

LE MAG SANTÉ

LE SAVIEZ-VOUS?



À PARTIR DU 1^{ER} JANVIER, LES NOUVEAUX CONDUCTEURS N'ONT PLUS LE DROIT DE BOIRE DU TOUT AVANT DE PRENDRE LE VOLANT

SÉCURITÉ En Valais, une vingtaine de personnes meurent chaque année sur la route. Alcool et drogues sont présents dans 90% des accidents graves.

Permis de conduire et non de tuer

CHRISTELLE MAGAROTTO

«Il n'y a pas de double zéro devant le permis de conduire, ce n'est donc pas un permis de tuer*», s'exclame Nicolas Donzé, toxicologue forensique, biologiste, chef adjoint du service de chimie clinique de l'Hôpital du Valais. Depuis les années 1970, le nombre d'accidents mortels a fortement diminué sur les routes valaisannes. De plus d'une centaine, il se situe à moins d'une vingtaine ces dernières années**.

«Un déni demeure cependant dans la population», observe le toxicologue. «On a tendance à penser que conduire est un acte facile.» Il demande au contraire une activité intellectuelle maximale. «Il faut réfléchir à tout lorsqu'on est au volant.» Aujourd'hui, on conduit tout en réglant son GPS, en répondant au téléphone, en changeant de musique, constate-t-il. «Si sur la route on est très vite sensible à l'erreur de l'autre, on remet rarement en question son propre niveau d'attention.»

Alors que dire quand il y a consommation de substances, que ce soit de l'alcool, des drogues illicites ou des médicaments qui, on le sait tous désormais, altèrent notre appréciation de la route comme notre capacité à réagir? Un accident est, selon le dictionnaire, «un événement inattendu, non conforme à ce qu'on pouvait raisonnablement prévoir», rappelle le docteur Daniel Fishman, chef du Service des urgences à

«Derrière chaque accident grave, il y a un drame pour des familles entières.»



D^R DANIEL FISHMAN

CHEF DU SERVICE DES URGENCES DE L'HÔPITAL DU VALAIS

l'Hôpital du Valais. «Avec plus de 0,8‰ d'alcool dans le sang, qu'on est chancelant, si l'on percute un autre véhicule, comme un piéton, l'événement entre-t-il encore dans cette définition?»

Trois verres maximum

Pour Nicolas Donzé, la loi répond à la question sans équivoque. Toutes les drogues sont interdites au volant, sauf l'alcool pour lequel les autorités ont fixé une limite claire. A partir de 0,5‰, il

y a infraction au code de la route. «Après avoir bu 3 verres, il faut environ quatre heures pour retrouver le 0‰.» Au cours d'une soirée festive, «l'alcool déshydratant beaucoup, l'idéal serait encore d'absorber un verre d'eau pour chaque dose ingurgitée, le mieux étant encore de ne pas boire du tout si l'on veut prendre le volant», conseille-t-il.

«Derrière chaque accident grave, il y a un drame pour des familles entières», reprend le D^r Fishman. Et pas seulement s'il est mortel... «Quand des personnes souvent très jeunes gardent leur vie qui est gâchée. S'il y a consommation de substance, cette conséquence semble d'autant plus injustifiée.» Surtout que ce

n'est pas forcément la victime qui est alcoolisée, ou sous l'effet d'une ou plusieurs drogues. Alors afin de se protéger comme de protéger les autres, si l'on n'est pas en état de prendre le volant, «le mieux est de recourir à d'autres solutions pour rentrer chez soi». Durant la période des fêtes,

l'une d'elles est l'opération Nez Rouge.

Entre le 20 et le 31 décembre cette dernière sera mise en place tous les soirs. «Notre service de rapatriement est parfaitement anonyme et gratuit», explique Nicolas Hrdina, responsable de la section valaisanne. Trois bénévoles viennent chercher le conducteur. Un prend le volant, l'autre s'occupe du ou des passagers et veille à ce que tout se passe bien durant le trajet. La troisième suit dans le véhicule de l'opération.

Aucun jugement

«Si l'on a fumé un joint, on peut nous appeler, comme si on a trop bu», reprend le responsable. «Aucune question ne sera posée à ce sujet.» Les bénévoles ont seulement besoin d'informations pour localiser la personne, comme sa destination. «Il suffit de se sentir en incapacité de conduire pour que nous intervenions.» Il illustre. Le jour du réveillon, une mère de famille a travaillé le jour durant. Le soir, elle confectionne un dessert pour le repas qui se déroule chez sa mère. Les festivités finissent tard dans la nuit. Son mari a bu quelques verres, il ne peut pas prendre le volant. La fatigue l'assaille. «Nous viendrons aussi», assure-t-il.

«Le reste de l'année, lors de soirées, on peut désigner une personne qui reste sobre, comme on peut faire appel à un taxi par exemple», reprend le D^r Fishman. La consommation d'alcool, ou d'autres substances, étant présente dans 90% des accidents graves de la route, selon Nicolas Donzé. «Un nombre non négligeable d'entre eux pourraient encore être évités», conclut ce dernier. ◊

* Référence à James Bond.

** En 2012, l'accident de car du tunnel autoroutier de Sierre casse cette moyenne en portant le nombre de décès sur la

DÈS LE 1^{ER} JANVIER LA LOI SE DURCIT ENCORE

A partir du 1er janvier, l'état se resserre encore sur la route avec l'entrée du second paquet de mesures du programme de sécurité routière Via sicura. En particulier en matière de consommation d'alcool. Ainsi, les nouveaux conducteurs, mais aussi les élèves conducteurs, les moniteurs de conduite, ou les chauffeurs professionnels seront purement et simplement interdits de volant sous l'influence d'alcool. Et tout conducteur qui se ferait attraper avec une alcoolémie de 1,6‰, ou plus, devra «se soumettre à une évaluation de son aptitude à la conduite par un spécialiste en médecine du trafic, même dans le cas d'une première infraction», selon le communiqué d'admin.ch. «On estime désormais que derrière une personne capable de conduire avec un tel taux d'alcool peut se cacher une addiction», explique Nicolas Donzé, toxicologue forensique, biologiste-chef adjoint du service de chimie clinique de l'Institut central de l'Hôpital du Valais. En 2012, sur mille demandes d'analyse par la police dans son laboratoire, le taux moyen d'alcool s'élevait à 1,58‰, 50% des cas se situant au-dessus de cette moyenne.

De plus, dès 2014, «en cas de dommage commis par un conducteur en état d'ébriété ou dans l'incapacité de conduire», les assureurs RC sont tenus de dénoncer le conducteur à la justice, rappelle encore le site internet de la Confédération admin.ch.

route en Valais à quarante-neuf. Sans ces vingt-huit victimes, il y aurait eu vingt et un morts, alors qu'il y avait seize décès en 2011 et vingt en 2010.

Source: statistique 2012 des accidents de la route publiée par la police cantonale valaisanne.

INFO

Estimer son taux d'alcool: Taper «BPA réglette alcool» dans Google. Un formulaire tenant compte du sexe, du poids, de l'heure de consommation et du type d'alcool consommé permet d'estimer son taux d'alcool ainsi que le temps de son élimination.

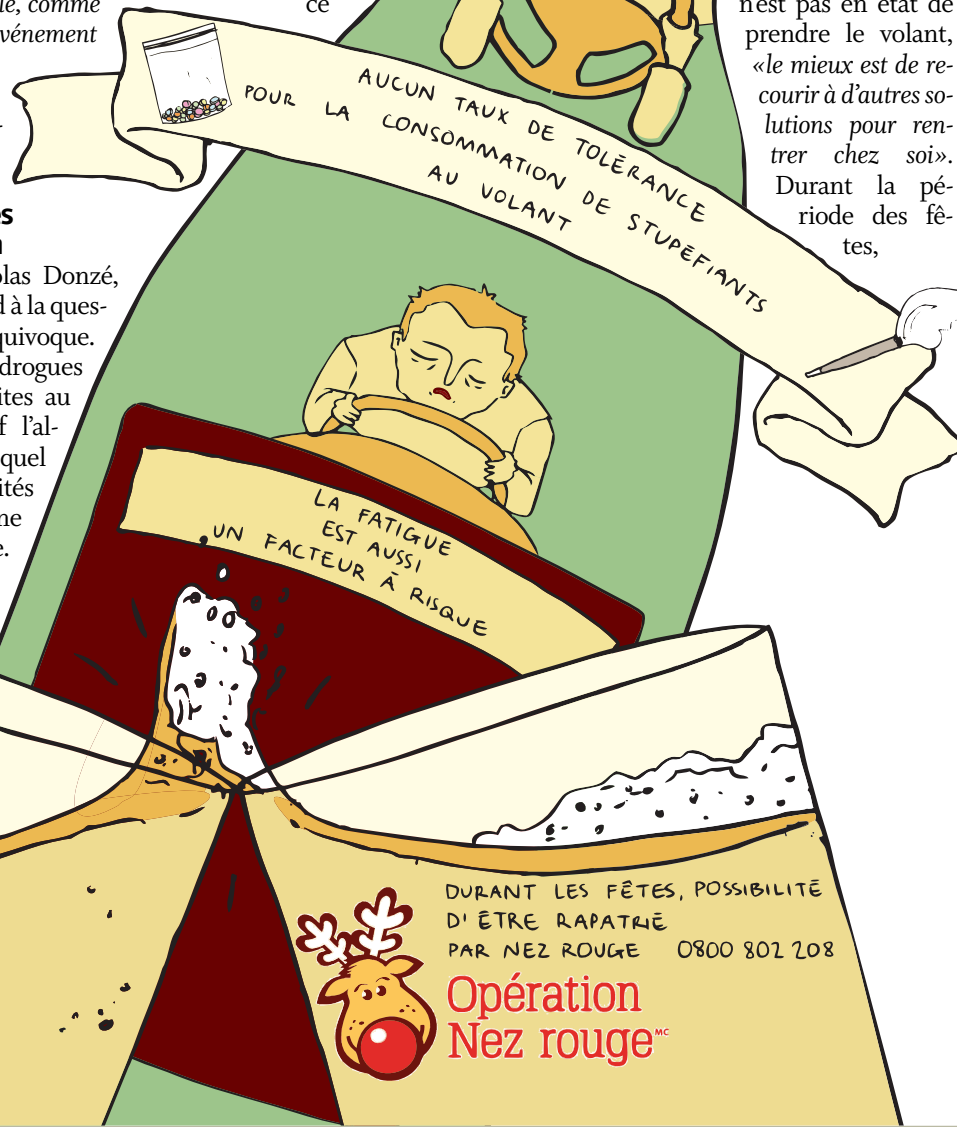


ILLUSTRATION MARIKA BARMAN

Vivre sainement protège de la démence

Des chercheurs américains notent une baisse de la fréquence de la démence dans les pays développés. Aujourd'hui, 44 millions de personnes dans le monde en souffrent. Selon l'OMS, ce nombre pourrait tripler d'ici à 2050.

Des chercheurs américains viennent cependant de glisser une note d'optimisme. Leur constat: une proportion non négligeable des démen-

ces semble se développer à un âge plus avancé qu'il y a vingt ans. La durée de vie sans démence semble aussi augmenter, l'apparition de la maladie se rapprochant du décès.

Bien prendre en charge une hypertension, un diabète, arrêter de fumer, faire de l'exercice auraient un effet protecteur sur les méninges.

Autre facteur favorable, le niveau d'éducation. Le cerveau est un réseau

de neurones qui peut être développer dès l'enfance par l'éducation. Cette démarche crée une réserve cognitive qui freinerait l'apparition de la maladie.

Dans la maladie d'Alzheimer, il existe toutefois des lésions spécifiques du cerveau qui ne peuvent être prévenues. Des moyens thérapeutiques restent donc à être trouvés.

◊ «LE FIGARO», ANNE PRIGENT

LE SITE DE LA SEMAINE

www.choisissez.ch

Le site vise à sensibiliser les fumeurs de plus de 40 ans aux conséquences cardio-vasculaires du tabagisme. Cette addiction augmentant en moyenne de trois fois les risques liés à ces maladies. Son objectif est également de les motiver à effectuer un con-

trôle de leur pression artérielle en pharmacie ou chez leur médecin traitant. En plus d'informer sur les différentes maladies, www.choisissez.ch propose ainsi une liste des pharmacies dans lesquelles effectuer le test gratuitement partout dans le canton. ◊ COM

EN BREF

PARTENARIAT



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion Santé Valais
www.promotionsantevalais.ch

ADDICTION | VALAIS
SUCHT | WALLIS
www.addiction-valais.ch

Les pages Santé déjà parues peuvent être consultées sur notre site:
<http://www.lenouvelliste.ch/fr/dossiers/detail/pages/articles-1431-206563>