

Tout savoir sur les taux d'alcoolémie

L'alcool au volant

« Je n'ai pas beaucoup bu. » « Je suis correct pour conduire. » « Je vais juste au bout de la rue. » « Je prendrai juste des petites rues. »

Pour une personne en état d'ébriété, ces justifications peuvent paraître tout à fait raisonnables. La réalité cependant est tout autre... et extrêmement dangereuse. Chaque jour au Canada, 4 personnes sont tuées et 190 personnes sont blessées dans des collisions attribuables à la conduite avec facultés affaiblies. Combien de fois pensez-vous que les conducteurs en cause dans ces collisions se sont dit des choses pareilles avant de prendre le volant ?

L'alcool porte atteinte au jugement, à la coordination œil-main, à la concentration, à la capacité de voir et de penser clairement, et à la capacité de reconnaître des conditions routières dangereuses. Bref, l'alcool porte atteinte à toutes les habiletés nécessaires à la conduite, y compris votre capacité de reconnaître que vous n'êtes pas en état de conduire.

Les conducteurs avec même une faible quantité d'alcool dans l'organisme sont plus susceptibles d'être impliqués dans une collision mortelle que les conducteurs sobres.

L'âge entre également en ligne de compte. Le risque de collision est sensiblement plus élevé chez les jeunes. Un homme de 35 ans conduisant avec un taux d'alcoolémie entre 0,08 % et 0,099 % est quatre fois plus susceptible de mourir dans une collision que s'il était sobre, tandis qu'un homme de 19 ans avec un taux d'alcoolémie semblable est 20 fois plus susceptible de mourir dans une collision. C'est d'ailleurs ce risque de

collision accru des jeunes conducteurs en état d'ébriété qui motive les provinces et les territoires à imposer la tolérance zéro en matière d'alcoolémie aux jeunes conducteurs jusqu'à ce qu'ils atteignent un certain âge ou qu'ils complètent un programme d'octroi de permis par étapes.

La conduite avec facultés affaiblies met tout le monde à risque.

Qu'entend-on par alcoolémie ou taux d'alcoolémie ?

Le taux d'alcoolémie (ou alcoolémie) est la mesure de la quantité d'alcool dans le sang. Par exemple, un taux d'alcoolémie de 0,05 % signifie qu'il y a 50 milligrammes d'alcool par 100 millilitres de sang. Chaque consommation que vous prenez au cours d'une période donnée fait augmenter votre taux d'alcoolémie.

L'alcool est transporté par le sang dans tout l'organisme. Le foie métabolise environ 90 % de l'alcool et le reste est éliminé sous forme inchangée. L'élimination d'une seule consommation standard par ce processus prend environ deux heures. Si vous continuez à boire durant ce temps, l'alcool demeure dans votre organisme jusqu'à ce que votre foie soit capable de le métaboliser. Cela signifie que votre taux d'alcoolémie peut grimper rapidement au fur et à mesure que vous buvez. Votre taux d'alcoolémie commencera à descendre dès que vous aurez arrêté de consommer, mais sachez que l'alcoolémie descend moins vite qu'elle monte.

Limites légales d'alcoolémie

Au Canada, la **limite d'alcoolémie prévue par le Code criminel est de 0,08 %**.

Il importe cependant de souligner que même une petite quantité d'alcool peut porter atteinte à la capacité de conduire.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle presque toutes les provinces et tous les territoires du Canada imposent des **suspensions administratives de permis aux conducteurs qui affichent des taux d'alcoolémie de 0,05 %** ou plus. Bien que ceux qui conduisent avec un taux alcoolémie dans cette zone ne soient pas passibles d'accusations criminelles, ils risquent d'être frappés d'une suspension de permis pouvant durer de 24 heures à 7 jours selon la province ou le territoire. Les programmes provinciaux de suspensions administratives prévoient également des sanctions

croissantes pour les récidivistes (suspensions plus longues, mises en fourrière, programmes correctifs obligatoires, et utilisation obligatoire d'antidémarrateurs avec éthylomètre).

**Note : la limite de la Saskatchewan à des fins de suspensions administratives est de 0,04 %.*

Le mélange de l'alcool et de la conduite est particulièrement dangereux chez les jeunes en raison de leur manque d'expérience autant de la consommation que de la conduite. Les collisions de la route sont de loin la principale cause de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans et l'alcool est en cause dans 45 % des cas. La majorité des provinces imposent notamment une **limite de zéro en matière d'alcoolémie aux jeunes conducteurs et aux novices** jusqu'à ce qu'ils atteignent un certain âge ou qu'ils complètent un programme d'octroi de permis par étapes.

Comment les policiers mesurent-ils les taux d'alcoolémie ?

Les policiers utilisent des éthylomètres (aussi nommés alcootests) pour mesurer la concentration d'alcool dans l'haleine. (En circulant, le sang transmet l'alcool aux poumons dans une proportion égale à sa concentration dans le sang.)

Les éthylomètres routiers utilisés par les policiers classent les taux d'alcoolémie dans une de trois catégories : « Réussite » (alcoolémie inférieure à 0,05 %), « Avertissement » (alcoolémie entre 0,05 % et 0,08 %), et « Échec » (0,08 % et plus). Selon le programme administratif de la province ou du territoire, un conducteur qui affiche un résultat dans la zone « Avertissement » pourrait être passible d'une suspension de permis immédiate et d'autres sanctions. Une personne qui affiche un « Échec » pourrait être reconduite au poste de police pour subir un test de dépistage plus précis réalisé avec un appareil qui produit une mesure exacte du taux d'alcoolémie.

Consommations standards

Les calculs visant à estimer le taux d'alcoolémie se fondent souvent sur le nombre de consommations « standards » bues au cours d'une période donnée. **Une consommation « standard » contient 13,5 grammes d'alcool.**

Le vin, la bière et les spiritueux ont des concentrations d'alcool différentes. La majorité des bières ont une teneur en alcool de 5 pour cent, la teneur en alcool des vins est de 12 à 13 pour cent, et celle des spiritueux est de 40 pour cent ou plus. La teneur en alcool peut également varier selon la marque et le genre de consommation.

Voici donc un résumé des concentrations d'alcool dans une consommation standard de bière, de vin, ou de spiritueux :

341 ml (12 oz) bouteille de bière →
148 ml (5 oz) verre de vin → = 13,5 grammes d'alcool
44 ml (1.5 oz.) verre de spiritueux →

Note : les portions plus grandes d'alcool et les produits hautement alcoolisés contiennent nécessairement plus de 13,5 grammes d'alcool. Par exemple, un grand verre de vin contient plus d'alcool qu'un verre standard, tout comme une chopine de bière contient plus d'alcool qu'une bouteille. Parallèlement, la teneur en alcool d'une bière forte est supérieure à la définition standard.

Facteurs qui affectent les taux d'alcoolémie

Divers facteurs affectent la vitesse avec laquelle le taux d'alcoolémie monte et descend. Le type corporel, le poids, et la consommation de nourriture en buvant influent sur le taux d'alcoolémie.

Par exemple, la quantité de sang dans votre corps dépend de votre type corporel. Plus vous êtes léger, moins vous avez de sang et, si vous buvez la même quantité d'alcool qu'une personne qui pèse plus que vous, votre taux d'alcoolémie sera plus élevé que le sien. Par ailleurs, les tissus musculaires contiennent plus de sang, alors que les tissus adipeux (gras) contiennent plus d'eau. Par conséquent, si vous avez beaucoup de tissus adipeux et que vous absorbez la même quantité d'alcool qu'une personne musclée du même sexe, votre taux d'alcoolémie sera plus élevé que le sien. Cela s'explique par le fait qu'il y a moins de sang dans lequel l'alcool peut se mélanger, ce qui donne lieu à une concentration plus élevée d'alcool dans le sang.

Étant donné que les femmes sont généralement plus petites que les hommes et qu'elles ont plus de tissus adipeux, une femme qui boit la même quantité d'alcool qu'un homme aura habituellement un taux d'alcoolémie plus élevé.

Mythes sur les moyens de se dégriser

Les mythes sur les moyens de se dégriser rapidement sont aussi variés que les choix de boissons ! Vous croyez peut-être que vous pouvez vous dégriser plus vite en buvant du café, en courant, en prenant une douche, ou en faisant une petite sieste. Détrompez-vous !

Le temps est le seul moyen de vous dégriser et de faire baisser votre taux d'alcoolémie.

Si vous dépassez la limite légale, votre corps aura besoin d'environ six heures pour éliminer tout l'alcool.

Comment calculer son taux d'alcoolémie

Certaines personnes croient qu'elles ne dépasseront pas la limite légale si elles ne consomment pas plus qu'un verre par heure. Toutefois, cela fonctionne seulement pendant environ deux heures. Après ça, l'alcool s'accumule dans votre organisme et chaque consommation fait monter votre taux d'alcoolémie.

Le tableau ci-dessous donne une idée générale du nombre de consommations standards qu'il faut boire pour faire monter son taux d'alcoolémie à 0,05 % et 0,08 % en fonction du poids et d'un taux de métabolisation de 0,015 % par heure (diminution du taux d'alcoolémie).


Cependant, il ne faut surtout pas oublier que l'alcool n'affecte pas toutes les personnes de la même façon et que de nombreux facteurs affectent le taux d'alcoolémie.


N'oubliez pas non plus que les tableaux et les estimations du taux d'alcoolémie ne peuvent absolument pas remplacer l'éthylomètre d'un policier. Si vous avez quelque doute que ce soit que vous frôlez la limite de 0,05 %, ne conduisez pas ! Si vous êtes interpellés et que vous affichez un taux d'alcoolémie de 0,05 % ou plus, sachez que les résultats d'analyse par éthylomètre l'emportent toujours sur les calculs du taux d'alcoolémie effectués en ligne, dans un bar, ou au moyen d'un alcootest personnel.

La vaste majorité des gens qui consomment en situation sociale – un verre de vin ou deux au resto ou une bière ou deux après l'ouvrage – maintiendront un taux d'alcoolémie en dessous du seuil de 0,05 %. Si vous avez l'intention de boire plus que ça, prévoyez un autre moyen de transport pour rentrer chez vous. La méthode la plus sécuritaire consiste à faire en sorte que la consommation et la conduite demeurent deux activités complètement distinctes.

Taux d'alcoolémie des hommes en fonction du temps, du poids, et du nombre de consommations normales au Canada¹

Consommations normales ²	2 heures					3 heures					4 heures				
	165 lb	180 lb	195 lb	210 lb	225 lb	165 lb	180 lb	195 lb	210 lb	225 lb	165 lb	180 lb	195 lb	210 lb	225 lb
2	,020 %	,016 %	,012 %	,009 %	,007 %	,005 %	,001 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %
3	,045 %	,039 %	,034 %	,029 %	,025 %	,030 %	,024 %	,019 %	,014 %	,010 %	,015 %	,009 %	,004 %	,000 %	,000 %
4	,070 %	,062 %	,055 %	,049 %	,043 %	,055 %	,047 %	,040 %	,034 %	,028 %	,040 %	,032 %	,025 %	,019 %	,013 %
5	,095 %	,085 %	,076 %	,068 %	,062 %	,080 %	,070 %	,061 %	,053 %	,047 %	,065 %	,055 %	,046 %	,038 %	,032 %
6	,120 %	,108 %	,097 %	,088 %	,080 %	,105 %	,093 %	,082 %	,073 %	,065 %	,090 %	,078 %	,067 %	,058 %	,050 %
7	,145 %	,130 %	,118 %	,108 %	,098 %	,130 %	,115 %	,103 %	,093 %	,083 %	,115 %	,100 %	,088 %	,078 %	,068 %
8	,170 %	,153 %	,139 %	,127 %	,117 %	,155 %	,138 %	,124 %	,112 %	,102 %	,140 %	,123 %	,109 %	,097 %	,087 %

 Infraction provinciale³

 Acte criminel⁴

¹ Dans les faits, les taux d'alcoolémie susceptibles d'entraîner une sanction fédérale ou provinciale sont sensiblement plus élevés que l'indique le tableau. D'abord, ce tableau présente le taux d'alcool qui serait constaté si le sang du conducteur était analysé au moment de l'interpellation policière. En revanche, les sanctions fédérales et provinciales se fondent sur des lectures obtenues au moyen d'un éthylomètre et les ratios utilisés pour convertir les concentrations d'alcool dans l'haleine en taux d'alcoolémie sous-estiment le taux réel d'environ 10 %. Deuxièmement, dans le cas d'un acte criminel, deux échantillons doivent être prélevés à un intervalle d'au moins 15 minutes et seul le résultat le plus faible est admissible. Troisièmement, les constatations obtenues à des fins de preuve sont invariablement arrondies à la baisse. Par exemple, un conducteur dont la constatation indique un taux d'alcoolémie de 0,086 % serait réputé avoir un taux d'alcoolémie de 0,08 % et ne ferait donc pas l'objet d'une accusation. Quatrièmement, compte tenu du temps qu'il faut pour traiter les dossiers des personnes soupçonnées de conduite avec facultés affaiblies, les résultats des constatations à des fins de preuve sont souvent considérablement inférieurs au taux d'alcoolémie au moment de la conduite. Finalement, selon une étude nationale sur les services policiers, environ 75 % des agents de police ne déposent pas d'accusation criminelle à moins que la constatation à des fins de preuve indique un taux d'alcoolémie supérieur à 0,10 %.

Pour prendre connaissance de la méthodologie appliquée à ce tableau, veuillez consulter R. Solomon et E. Chamberlain, « *Calculating BACs for Dummies: The Real-world Significance of Canada's 0.08% Criminal BAC Limit for Driving* » (2003), 8(2) Canadian Criminal Law Review 219, page 231.


² Aux fins des présentes, une consommation normale équivaut à 13,46 grammes d'alcool pur par verre.


³ Certaines provinces (CB, MB, NB, TNL, NE, NT, ON et IPÉ) imposent des suspensions administratives de permis de courte durée aux conducteurs ayant un taux d'alcoolémie supérieur à 0,05 % et la Saskatchewan les impose à partir du seuil de 0,04 %. L'Alberta, le Nunavut et le Yukon suspendent les permis des conducteurs raisonnablement soupçonnés d'être sous l'emprise de l'alcool (typiquement lorsque le taux d'alcoolémie est supérieur à 0,05 %). Le Québec n'a aucune disposition comparable. Il est à noter également que les provinces et les territoires (sauf le Québec et le Nunavut) imposent des suspensions de permis de 90 jours aux conducteurs ayant un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 %. Le Québec impose des suspensions de 30 jours et le Nunavut n'a aucune disposition comparable.

⁴ Le *Code criminel* interdit la conduite, la garde, ou le contrôle d'un véhicule à moteur lorsque le taux d'alcoolémie dépasse 0,08 % (L.R.C. 1985, ch. C-46, art. 253(1)(b)).

Taux d'alcoolémie des femmes en fonction du temps, du poids, et du nombre de consommations normales au Canada¹

Consommations normales ²	2 heures					3 heures					4 heures				
	100 lb	115 lb	130 lb	145 lb	160 lb	100 lb	115 lb	130 lb	145 lb	160 lb	100 lb	115 lb	130 lb	145 lb	160 lb
1	,019 %	,013 %	,008 %	,004 %	,001 %	,004 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %	,000 %
2	,068 %	,055 %	,045 %	,037 %	,031 %	,053 %	,040 %	,030 %	,022 %	,016 %	,038 %	,025 %	,015 %	,007 %	,001 %
3	,117 %	,097 %	,083 %	,071 %	,062 %	,102 %	,082 %	,068 %	,056 %	,047 %	,087 %	,067 %	,053 %	,041 %	,032 %
4	,165 %	,140 %	,120 %	,105 %	,092 %	,150 %	,125 %	,105 %	,090 %	,077 %	,135 %	,110 %	,090 %	,075 %	,062 %
5	,214 %	,182 %	,158 %	,138 %	,123 %	,199 %	,167 %	,143 %	,123 %	,108 %	,184 %	,152 %	,128 %	,108 %	,093 %
6	,263 %	,225 %	,195 %	,172 %	,153 %	,248 %	,210 %	,180 %	,157 %	,138 %	,233 %	,195 %	,165 %	,142 %	,123 %
7	,312 %	,267 %	,233 %	,206 %	,184 %	,297 %	,252 %	,218 %	,191 %	,169 %	,282 %	,237 %	,203 %	,176 %	,154 %

 Infraction provinciale³

 Acte criminel⁴

¹ Dans les faits, les taux d'alcoolémie susceptibles d'entraîner une sanction fédérale ou provinciale sont sensiblement plus élevés que l'indique le tableau. D'abord, ce tableau présente le taux d'alcool qui serait constaté si le sang du conducteur était analysé au moment de l'interpellation policière. En revanche, les sanctions fédérales et provinciales se fondent sur des lectures obtenues au moyen d'un éthylomètre et les ratios utilisés pour convertir les concentrations d'alcool dans l'haleine en taux d'alcoolémie sous-estiment le taux réel d'environ 10 %. Deuxièmement, dans le cas d'un acte criminel, deux échantillons doivent être prélevés à un intervalle d'au moins 15 minutes et seul le résultat le plus faible est admissible. Troisièmement, les constatations obtenues à des fins de preuve sont invariablement arrondies à la baisse. Par exemple, un conducteur dont la constatation indique un taux d'alcoolémie de 0,086 % est réputé avoir un taux d'alcoolémie de 0,08 % et ne fait donc pas l'objet d'une accusation. Quatrièmement, compte tenu du temps qu'il faut pour traiter les dossiers des personnes soupçonnées de conduite avec facultés affaiblies, les résultats des constatations à des fins de preuve sont souvent considérablement inférieurs au taux d'alcoolémie au moment de la conduite. Finalement, selon une étude nationale sur les services policiers, environ 75 % des agents de police ne déposent pas d'accusation criminelle à moins que la constatation à des fins de preuve indique un taux d'alcoolémie supérieur à 0,10 %.

Pour prendre connaissance de la méthodologie appliquée à ce tableau, veuillez consulter R. Solomon et E. Chamberlain, « *Calculating BACs for Dummies: The Real-world Significance of Canada's 0.08% Criminal BAC Limit for Driving* » (2003), 8(2) Canadian Criminal Law Review 219, page 231.

² Aux fins des présentes, une consommation normale équivaut à 13,46 grammes d'alcool pur par verre.

³ Certaines provinces (CB, MB, NB, TNL, NE, NT, ON et IPÉ) imposent des suspensions administratives de permis de courte durée aux conducteurs ayant un taux d'alcoolémie supérieur à 0,05 % et la Saskatchewan les impose à partir du seuil de 0,04 %. L'Alberta, le Nunavut et le Yukon suspendent les permis des conducteurs raisonnablement soupçonnés d'être sous l'emprise de l'alcool (typiquement lorsque le taux d'alcoolémie est supérieur à 0,05 %). Le Québec n'a aucune disposition comparable. Il est à noter également que les provinces et les territoires (sauf le Québec et le Nunavut) imposent des suspensions de permis de 90 jours aux conducteurs ayant un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 %. Le Québec impose des suspensions de 30 jours et le Nunavut n'a aucune disposition comparable.

⁴ Le *Code criminel* interdit la conduite, la garde, ou le contrôle d'un véhicule à moteur lorsque le taux d'alcoolémie dépasse 0,08 % (L.R.C. 1985, ch. C-46, art. 253(1)(b)).