JEUNES CONDUCTEURS : BIEN GÉRER VOS SOIRÉES

Si vous êtes un jeune conducteur vous êtes soumis au permis probatoire. La loi vous impose une limite d'alcoolémie au volant de **0,2 gramme d'alcool** par litre de sang. Cette alcoolémie est généralement (*) atteinte avec **moins d'un verre d'alcool !** Si vous prenez le volant avec votre permis probatoire c'est donc plutôt **zéro alcool**. Entre boire ou conduire, vous devrez choisir mais cela ne veut pas dire qu'il faut renoncer à vos soirées. Voici quelques stratégies qui pourraient vous aider.

Si vous prévoyez de boire, ne conduisez pas.

Ce n'est pas parce que vous ne conduisez pas que vous devez enchaîner les verres. **Boire moins c'est mieux**. Pas la peine de trop boire pour passer une bonne soirée, au contraire ! Voici ce à quoi vous devriez penser :

- Prévoyez la manière dont va se terminer votre soirée :
  - Vous faire raccompagner par quelqu'un qui n'a pas bu, par exemple en désignant un SAM (**) parmi vos amis
  - Ou rester dormir sur place. Le lendemain, faites un éthylotest avant de repartir. Même si vous vous êtes reposé et que vous avez l'impression de ne plus être ivre, l'alcool s'élimine lentement. Vous pourriez toujours être au-dessus de 0,2 gr(***).

Si vous ne buvez pas

Sage décision ! Ce n'est pas une punition, vous vous préservez et vous allez quand même passer une bonne soirée. Pour que cela soit plus agréable vous pouvez :

- Choisir d'être le SAM de la soirée car cela justifie pleinement de ne pas boire
- Choisir de vous comporter en pure pote avec vos amis qui boivent
- Amener vos boissons non alcoolisées favorites et faire des cocktails sans alcool
- Lancer à certains de vos potes le défi de faire pareil ! Par solidarité et parce que c'est un vrai challenge que tout le monde n'est pas capable de relever en soirée.

(*) le taux d'alcoolémie dépend aussi de la morphologie, du sexe et de si on a mangé ou non avant de boire. La très grande majorité des personnes atteindra ou dépassera les 0,2 gramme d'alcool dans le sang en buvant un seul verre.

(**) le SAM c'est celui qui ne boit pas et qui ramène les autres en voiture à la fin de la soirée.

(***) Attention sur un éthylotest 0,2 gr/litre de sang correspondent à 0,1 mg par litre d'air expiré.