

Des verres gradués pour maîtriser sa consommation

PRÉVENTION Un an après avoir créé le site Internet Ethylot'Health pour mesurer son taux d'alcoolémie, Kévin Ravaud se lance dans la vente de gobelets gradués

JORINA POIROT
blaye@sudouest.fr

« Deux verres pas plus, je conduis ». Qui n'a pas déjà entendu cette phrase lors d'un apéritif entre amis ou en famille ? Personne. Mais peu d'entre nous se sont en revanche déjà interrogés sur son sens exact... En effet que veulent dire « deux verres » ? Rien, selon Kévin Ravaud qui argumente : « Ce qui compte, c'est la dose d'alcool dans chaque verre. » A priori logique, seulement trop peu de gens ont vraiment conscience de leur consommation.

C'est pour sensibiliser sur cette question, que cet assistant social de formation, ayant exercé durant plusieurs années dans un centre d'addictologie, et résidant aujourd'hui à Saint-André-de-Cubzac, a lancé en septembre 2017, un site Internet ludique et intégralement gratuit qui permet de contrôler sa consommation d'alcool facilement. Le principe est simple, après avoir répondu à quelques questions en ligne (poids, sexe, type de consommation, nombre de verres, heure de consommation...), l'internaute accède à une estimation de son taux d'alcoolémie. Il lui est notamment indiqué à quelle heure il peut reprendre la route.

Faire tomber les préjugés

« Dans le cadre de mon activité, j'ai rencontré une jeune fille de 19 ans qui avait fêté son anniversaire et qui, consciente qu'elle avait trop consommé, a attendu avant de reprendre le volant, mais seulement trois heures... Elle a repris la route encore en état d'ébriété et s'est fait arrêter par les gendarmes. J'ai alors réalisé qu'il n'existait rien pour savoir à quel moment reprendre la route. L'ethylotest nous permet seulement de savoir si à un moment T on est apte ou pas. Le site va plus loin », explique Kévin Ravaud.

En plus de calculer le taux d'alcoolémie, la plateforme en ligne référence également tous les centres d'addictologie proches de son domicile, et les numéros d'urgence en cas de problèmes liés à l'alcool. Un quiz est notamment proposé pour faire tomber les préjugés et informer sur l'alcool. « Ce



Kévin Ravaud s'est lancé depuis le mois de mars dans la commercialisation de gobelets réutilisables gradués pour sensibiliser les consommateurs. PHOTO: J.P.

n'est pas du tout moralisateur, il n'est pas question de dire l'alcool est bon ou mauvais. L'objectif de ce site est de responsabiliser les gens par rapport à leur consommation et de limiter les risques », explique l'initiateur.

Et depuis son lancement, le site gagne en notoriété : « La fréquentation dépend des périodes, mais en moyenne, on compte entre 40 et 50 utilisateurs par jour. Je suis également de plus en plus sollicité pour participer à des actions partout en France par la Sécurité routière ou dans le cadre de soirées étudiantes et de compétitions sportives. Le parrain du site est d'ailleurs l'ancien rugbyman Vincent Moscato », se félicite Kévin, qui est également arbitre national de handball.

Ce succès l'encourage à poursuivre ses projets. Outre une application mobile qui devrait bientôt sortir, Kévin Ravaud s'est en effet associé en mars, à Karine Bui-Xuan Picchedda, psychologue dans un centre d'addictologie et fondatrice

de Just Dose, pour proposer des gobelets réutilisables gradués.

« Les mêmes doses qu'au bar »

« Ce gobelet est vraiment un outil complémentaire au site Ethylot'Health. Les graduations permettent au consommateur de se servir les mêmes doses qu'au bar et d'être conscient de la quantité d'alcool qu'il consomme », explique Kévin. Des messages d'informations et de prévention y sont notamment inscrits. Ces gobelets destinés en premier lieu aux professionnels pour l'organisation d'événements, sont, depuis le 26 avril, disponibles à la vente aux particu-

liers. En tout, environ 5 300 gobelets ont déjà été vendus.

« Il n'y a pas de public type, cela touche vraiment tout le monde. Pour moi il y a un vrai enjeu de société, de santé publique, car on sait finalement peu de chose sur l'alcool », insiste l'addictologue, qui souhaite que ces différentes initiatives deviennent des incontournables, pour tous !

Plus d'informations sur www.ethylot-health.com ou sur www.justdose.fr. Pour toutes demandes de devis ou questions liées aux gobelets ou au fonctionnement du site s'adresser à contact@ethylothealth.com

Mesurez vos connaissances

Le quiz disponible sur le site Ethylot'Health permet aux internautes de mesurer leurs connaissances et de faire face aux préjugés concernant l'alcool. On apprend ainsi que l'arrêt brutal de consommation pour une personne dépendante peut amener au décès par delirium tremens. Il est d'ailleurs le seul produit qui peut tuer par manque. On apprend également qu'avoir l'alcool « mauvais » ou « joyeux » ne veut rien dire, que l'alcool ne réchauffe pas mais procure une impression de réchauffement alors que la température du corps chute, ou encore que l'alcool a des effets sur notre corps dès le premier verre même si on ne les ressent pas. Autre information qui n'est cette fois pas un cliché : les femmes supportent moins bien l'alcool que les hommes : « De manière générale, les femmes présentent une quantité plus importante de tissu adipeux que les hommes. Celui-ci entraîne un taux d'alcoolémie plus important chez une femme que chez un homme pour la même quantité d'alcool absorbée. »

PRATIQUE

« SUD OUEST »
HAUTE GIRONDE
Rédaction de Blaye,
15, cours de la République,
blaye@sudouest.fr,
Tél. 05 24 06 00 10,
Fax 05 24 06 00 14,
Service client, 05 57 29 09 33
Publicité, Johan Desory
Tél. 06 03 37 86 38

DÉCHETTERIES

De 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h,
Tél. 05 57 84 74 00
Saint-Gervais, Route du Port Neuf
Saint-Mariens, 2bis Tessonneau
Saint-Paul-de-Blaye,
Lieu dit Fourmeton
Saint-Aubin-de-Blaye, Moenne,
Vérac, 5, Teychières

BAC BLAYE-LAMARQUE

Tél. 05 57 42 04 49
www.blayegironde.fr
Départ de Blaye,
Jusqu'au 31 mars. Du lundi au vendredi:
7 h 15, 10 h, 16 h 30, 18 h. Samedi, dimanche et jour férié: 9 h, 11 h, 16 h 30, et 18 h.
Départ de Lamarque,
Jusqu'au 31 mars. Du lundi au vendredi:
7 h 45, 10 h 30, 17 h, 18 h 30. Samedi, dimanche et jour férié: 9 h 30, 11 h 30, 17 h, 18 h 30.
Les usagers devront être présents pour l'embarquement 30 min au minimum avant le départ.

URGENCES

Samu / Centre 15, Tél. 15
Police / Gendarmerie, Tél. 17
Sapeurs-pompiers, Tél. 18
Voir aussi notre page Gironde pratique.

ADMINISTRATIONS

Sous-préfecture,
18, rue André-Lafon, Blaye,
Tél. 05 57 42 61 61
Ouvert au public du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30
Chambre de Commerce et d'Industrie - Antenne Haute Gironde
12 allées Marins, 33 300 Blaye
Tél. 05 56 79 44 00
Ouverture du lundi au jeudi de 9 h-12 h et 14 h-17 h
Le vendredi de 9 h-12 h
courriel : cgrousseau@bordauxcci.fr

SAUVETAGE EN MER

Crossa Etel, Tél. 02 97 55 35 35
ou le 112 à partir d'un portable.

HÔPITAUX-CLINIQUES

Blaye, 94, rue de l'Hôpital
Tél. 05 57 33 40 00

PERMANENCES SYNDICALES

CFDT Blaye, Le 2e samedi matin, de 9 h 30 à 12 h. Et les autres jours sur rendez-vous (ancien tribunal) au 06 75 55 21 03.
Saint-André-de-Cubzac, Permanences P et J, samedi matin de 9 h 30 à 12 h, au 6 rue Souccaros. Sur rendez-vous au 06 14 83 27 74.
Saint-Ciers-sur-Gironde, Le 4^e vendredi après-midi de 14 heures à 16 h 30, salle des sociétés, à la Maison des services au public, Tél. 06 75 55 21 03.
CGT, Blaye, Tous les vendredis de 14 heures à 17 heures sans rendez-vous (ancien tribunal), ou tous les autres jours sur rendez-vous, Tél. 06 84 85 24 41.