

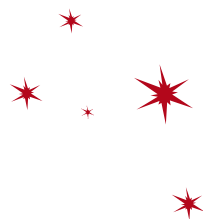


Pour les fêtes,
le plus beau des cadeaux
c'est de rentrer en vie !



Dossier de presse
Jeudi 30 Décembre 2010





Pour les fêtes, **le plus beau des cadeaux** c'est de rentrer en vie !

.....	Communiqué de presse	
.....	Réveillonner sans accrocs Les conseils et solutions du site www.rentrerenvie.fr	1
.....	Romain Tischenko, un chef qui s'engage	2
.....	Alcool et conduite en France Des comportements à risques, particulièrement chez les jeunes	3
.....	Informations pratiques	4
.....	A propos de l'association Prévention Routière	5
.....	A propos d'Assureurs Prévention	6





Réveillonner sans accroc

Les conseils et solutions du site rentrerenvie.fr

Pour permettre à chacun, jeunes et moins jeunes, ruraux ou citadins, de concilier fête et sécurité, les associations Prévention Routière et Assureurs Prévention proposent une série de conseils pratiques, de solutions et de réponses aux idées reçues sur www.rentrerenvie.fr. Le site web aidera chacun à trouver ce qui lui convient pour penser à « **rentre en vie** » et terminer les fêtes de fin d'année dans les meilleures conditions.



Nouvel An 2011 : les bons plans pour une soirée réussie !

Les soirées, c'est souvent l'un des bons côtés de la vie. Raison de plus pour ne pas la perdre ! Voici quelques conseils faciles à mettre en œuvre pour que vos sorties ne vous laissent que de bons souvenirs.

AVANT DE SORTIR

- Décidez avec qui et comment vous allez à votre soirée.
- Anticipez : avant même de partir, sachez comment vous allez revenir. Voiture, transports en commun, taxi... Les moyens ne manquent pas. Si c'est en voiture, désignez un capitaine de soirée, « *celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas* ».
- Prévoyez de l'argent pour un taxi ou les transports en commun, au cas où...

La soirée a lieu chez vous ? Là aussi, vous pouvez agir !

- Demandez à vos invités comment ils comptent venir et repartir de chez vous.
- Prévoyez des éthylotests (disponibles en grandes surfaces et pharmacies), c'est un moyen efficace de dissuader quelqu'un qui a bu de prendre le volant.
- Proposez des boissons sans alcool pendant la soirée.
- Conservez les numéros de taxis et les horaires de transports en commun sous la main. Anticipez : proposez à certaines personnes de dormir chez vous, si elles n'ont personne pour les raccompagner.

PENDANT LA SOIRÉE



- Vous êtes conducteur ? C'est simple : ni alcool, ni drogue.
- Vous êtes passager ? Veillez à ce que votre conducteur reste sobre. Après tout, il y va de votre propre vie aussi.

La soirée a lieu chez vous ?

- Identifiez les capitaines de soirée et prévoyez pour eux des boissons sans alcool sympas.
- N'incitez pas vos invités à boire, surtout les conducteurs !
- Evitez de mettre toutes les bouteilles de vin en même temps sur la table ou de proposer « le petit dernier pour la route » : c'est une incitation directe à consommer.

EN FIN DE SOIRÉE

- Vous devez conduire mais vous avez bu ? Testez-vous avec un éthylotest.
- Vous avez dépassé la limite légale d'alcoolémie ? Vous n'avez que l'embarras du choix :
 - Faites-vous raccompagner par un conducteur sobre ;
 - Prenez un taxi ou les transports en commun ;
 - Appelez à l'aide ! Vous avez bien un ami ou un parent qui pourra venir vous chercher ;
 - Dormez sur place. Finalement, ici ou ailleurs, ça ne change pas grand chose.
- Votre conducteur a bu ? Faites le souffler dans un éthylotest.

La soirée a lieu chez vous ?

- Si l'un de vos invités a trop bu, insistez pour le faire raccompagner par un conducteur sobre. Sinon, appelez-lui un taxi. Autre solution : hébergez-le pour la nuit. Ca vous fera une compagnie sympa le lendemain matin pour le petit déjeuner.
- Cet invité tient absolument à repartir avec sa voiture ? C'est le moment de sortir les solutions de dernier recours :
 - Jouez sur la corde sensible et faites part de votre inquiétude de le voir prendre le volant dans cet état et proposez lui de dormir sur place ;
 - Proposez-lui de lui offrir la course en taxi ou ramenez-le vous-même en voiture... si vous n'avez pas bu, naturellement ;
 - Confisquez ses clés de voiture - **C'est LA solution ultime**. Faites-vous aider par d'autres amis si vous n'y arrivez pas seul. Mais après tout, sa vie n'a pas de prix.

Capitaine de soirée : comment ça marche ?

Un capitaine de soirée, c'est quoi, au juste ?

Il s'agit tout simplement du conducteur. C'est-à-dire de la personne qui saura rester sobre afin de raccompagner ses amis, sa famille, en toute sécurité. Seul mot d'ordre : **celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas.**

Et pour choisir son capitaine, on fait comment ?

Ce ne sont pas les méthodes qui manquent.

Soit quelqu'un dans le groupe se porte volontaire, soit...

- Vous le tirez à la courte paille : simple, net et sans bavure.
- Vous le jouez aux dés : clair, précis et indiscutable.
- Vous le faites au bras de fer : quelque peu injuste pour les moins baraqués, non ?

Vous avez vraiment du mal à choisir votre capitaine ?

Rendez vous sur www.rentrerenvie.fr pour découvrir l'application « Capitaine de soirée » et laisser nous prendre le relai pour choisir celui qui ne boit pas.





Romain Tischenko un chef qui s'engage

Des idées cocktails sans alcool pour des fêtes de fin d'année sans accros

Cette année, **Romain Tischenko, le jeune et talentueux Chef français**, s'engage auprès des associations Prévention Routière et Assureurs Prévention et propose sur www.rentrerenvie.fr des idées de cocktails sans alcool, festifs et originaux ainsi que des idées de boissons sans alcool à associer aux menus de Noël et du Jour de l'An.

Rien de plus facile que de remplacer les boissons habituelles du réveillon par des alternatives non alcoolisées qui surprendront et réveilleront vos papilles ! Les recettes de Romain sont aussi disponibles en vidéo pour permettre aux internautes une création pas à pas et sur mesure.



©Pierre-Olivier

« Quand je sors, j'essaie toujours de trouver une solution, pour ne pas mettre en danger mes amis et moi-même. En m'associant à la cause, j'ai voulu donner quelques idées créatives pour s'amuser sans pour autant boire d'alcool. Je pense qu'il est important de ne pas être trop moralisateur, mais de donner des suggestions adaptées à chaque soirée et à chacun. »



6 verres

Cocktail « légère amertume »

6 verres - A présenter dans des coupes à champagne

- 1 litre d'Indian tonic
- 13 cl de jus de fraise
- 6 cuillères à café de miel liquide
- 6 petites pointes de wasabi (pointes du couteau)
- 40 feuilles de menthe fraîche

— Dans un saladier, pilez la menthe fraîche, le miel et le wasabi, ajoutez le jus de fraise.

— Cette base peut être préparée à l'avance.

— Au moment de servir, versez le litre d'Indian tonic sur la préparation pilée.



8 verres



Cocktail « Sucracide »

A présenter dans des verres à cocktail
(style Sex and The City !)

- 1 litre de limonade artisanale
- 2 citrons verts
- 8 pointes de gingembre en poudre
- 16 cl de sirop bubble gum
- 24 cl de jus d'ananas
- 3 cl de citron vert

Dans chaque verre, versez 2 cl de sirop bubble gum,

— 1 pointe de gingembre en poudre,

— 1 rondelle de citron vert,

— 1 trait de jus de citron vert,

— 3 cl jus ananas et terminez par la limonade.

Servir très frais. *



Menu de fêtes

Entrées

Huîtres au naturel ou huîtres chaudes servies avec un **thé vert grillé** présenté froid dans un verre à vin.

Fois gras cuit au torchon & complotée de poires proposés avec un **jus de poire** de très bonne qualité et pauvre en sucre.

Plats

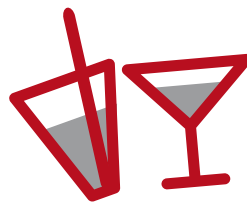
Médaille de Chevreuil, jus au poivre long et purée de céleri accompagnés d'un **thé noir très infusé** avec quelques baies de genièvre et un peu de poivre noir.

Dinde farcie aux marrons servie avec un **jus de carottes** assaisonné de sel de céleri et poivre blanc, une pointe de jus de citron.

Desserts

Bûche au chocolat praliné avec un **jus de banane, du lait entier et de la vanille**.

Fruits d'hiver poêlés (pommes, coings par exemple), sorbet de fruit servis avec un **jus du même fruit** que celui du dessert, mixé avec de la citronnelle et un peu de lait de coco. *



A propos de Romain Tischenko

Après plusieurs expériences en tant que Chef de partie dans des restaurants gastronomiques tels que Les Landiers, le restaurant du Palais de la Méditerranée ou le Grand Hôtel de Saint Jean de Luz, Romain Tischenko entre dans les cuisines de Ze Kitchen Galerie (Paris 6^{ème}) tenu par le Chef William Ledeuil. Il a alors un véritable coup de foudre pour les saveurs de l'Asie.

Au début de l'année 2010, Romain participe à l'émission TopChef sur M6 et après 7 semaines de compétition, il devient le premier TopChef français !

Depuis ce succès, il se consacre à l'ouverture de son premier restaurant et continue de voyager pour découvrir la gastronomie du monde. Sa signature : des assiettes parfaitement dressées et un grand sens de l'esthétique.





Alcool et conduite en France

Des comportements à risques, particulièrement chez les jeunes

Depuis 2006, l'alcool est devenu la première cause de mortalité sur les routes devant la vitesse : avec 1282 tués et 9727 blessés, l'alcool est en cause dans près d'un accident mortel sur trois (30,1 %) et dans un accident corporel sur dix (10,6%)¹.

Près de 50 % des accidents mortels impliquant un conducteur au-dessus du taux d'alcool autorisé se produisent la nuit et près de 60 % se produisent durant les week-ends.

La proportion d'accidents avec alcool dans les accidents mortels est trois fois plus élevée que celle constatée dans les accidents corporels : conduire avec un taux d'alcoolémie supérieur au taux maximum autorisé augmente donc la gravité des accidents.

Les jeunes, une catégorie surreprésentée dans les accidents mortels de la route

Les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les 18/24 ans : alors qu'ils ne représentent que 8,9 % de la population, ils comptent 21,1 % des tués (901 tués) et 21,8 % des blessés (19848 blessés) dans les accidents de la route en 2009.

Ainsi, chaque semaine, 17 jeunes âgés de 18 à 24 ans meurent sur les routes de France. Parmi eux, 6 perdent la vie dans un accident lié à un abus d'alcool, soit 37,6 % des personnes tuées et 19,2 % des blessés hospitalisés dans cette tranche d'âge. Plus de la moitié des décès de jeunes dans un accident de la route se produit durant les week-ends et jours fériés, à l'occasion de déplacements festifs. La voiture remplie d'amis, un conducteur sous l'emprise de l'alcool, la fatigue, l'inexpérience, une distance moyenne parcourue de plus de vingt kilomètres pour se rendre en discothèque... c'est le cadre type de l'accident impliquant des jeunes, aux conséquences souvent catastrophiques.

Au niveau européen, les Français ne sont pas les plus gros consommateurs d'alcool mais ce sont ceux qui prennent le plus de risque avec l'alcool au volant. Une étude menée par l'institut BVA pour la FFSA et l'association Prévention Routière dans 8 pays européens, révélait en juillet 2008 que **la France, où les accidents de la route sont la première cause de mortalité chez les jeunes, est l'un des pays où les 18/25 ans jouent le plus avec les limites légales d'alcoolémie.**

Phénomène venu des USA et du Nord de l'Europe, le « binge drinking » fait également figure de nouvelle tendance chez les 15/25 ans. Le principe : boire en très peu de temps une grande quantité d'alcool en soirée. En France, quatre jeunes sur dix (39 %) déclarent avoir bu plus de cinq verres en une seule occasion, 3 % ayant eu cette pratique au moins dix fois en un mois².

Alcool et conduite - Les chiffres à retenir

1 demi-heure > C'est le temps maximum pour que l'alcool ingéré passe dans le sang d'un individu à jeun. Une heure si cette même personne a mangé.

1 à 2 heures > Le temps d'élimination de l'alcool reste en toute circonstance d'au moins 1 à 2 heures par verre d'alcool (volume standard servi dans les bars et les restaurants = 10g d'alcool).

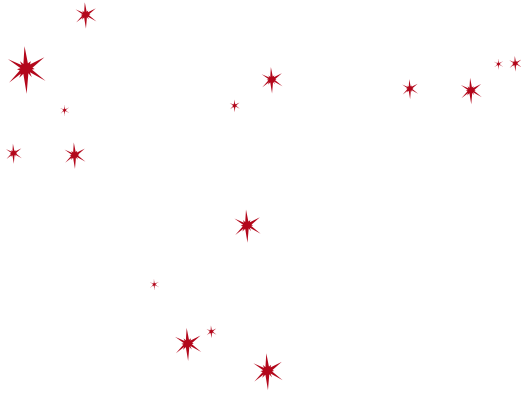
14 fois > Le cocktail alcool et cannabis porte ce facteur risque à 14 fois plus !

2 fois > A 0,5 g/l d'alcool dans le sang, le risque d'accident mortel est multiplié par deux. Ce risque est multiplié par 10 à 0,8 g/l et par 35 à 1,2 g/l

Les effets de l'alcool, synonymes d'une conduite dangereuse...

- > Sensation d'euphorie
- > Temps de réaction plus lent
- > Baisse de la vigilance
- > Troubles de la vision
- > Difficulté à prendre des décisions et à adapter la conduite aux circonstances
- > Défaut de coordination et de synchronisation des gestes





Informations pratiques

Avoir son éthylotest sous la main...

Il existe deux types d'appareils de dépistage de l'alcoolémie :

- **L'éthylotest chimique** ou « ballon », à usage unique et dont l'embout change de couleur lorsque la conduite est interdite.
- **L'éthylotest électronique**, un peu plus cher mais réutilisable, qui fournit une mesure digitale de la concentration d'alcool, exprimée en mg/l.

N'utiliser que des modèles certifiés (siglés « Norme NF »).

Où se le procurer ?

- **En pharmacies et en grandes surfaces**, on trouve dans le commerce des alcooltests chimiques (entre 1 et 2 euros) pour un usage unique.
- **Sur Internet**, il est possible de se procurer en ligne des éthylotests (mêmes tarifs que dans le commerce).

INFORMATIONS À CONNAÎTRE...

- > Conduire est une infraction à partir de 0,5g/l d'alcool dans le sang, ce qui correspond à 0,25mg/l d'air expiré.
- > **Entre 0,5g/l et moins de 0,8g/l**, le conducteur est passible d'une amende maximale de 750€ et d'un retrait de 6 points du permis.
- > **Au-delà de 0,8g/l**, le conducteur risque jusqu'à 2 ans de prison et 4500€ d'amende, en plus du retrait de 6 points. Une suspension de permis peut également être prononcée.

Où se documenter...

L'association Prévention Routière et Assureurs Prévention mettent à la disposition des Français tous les conseils pour prévoir ses retours de soirées sur le site www.rentreenvie.fr

Au programme, une série de solutions pratiques, d'astuces et de réflexes à adopter pour passer un réveillon festif et sans accroc. Les internautes peuvent également y trouver des informations sur les dangers de l'alcool et de la drogue au volant ainsi que des recettes de cocktails sans alcool originales et festives, proposées par l'un des partenaires de la campagne 2010, le jeune Chef Romain Tischenko.





A propos de **L'association Prévention Routière**

Association loi 1901, reconnue d'utilité publique depuis 1955, l'association Prévention Routière s'est donné pour mission de réduire le nombre et la gravité des accidents de la circulation routière. Pour cela, elle étudie, met en œuvre tous les moyens et encourage toutes les initiatives propres à améliorer la sécurité sur la route et à faire évoluer les comportements des usagers de la route.

Ainsi, 1 300 000 enfants ou adolescents bénéficient chaque année de séances d'éducation routière. Pour mener à bien ses actions en milieu scolaire, l'association Prévention Routière bénéficie du concours de nombreux moniteurs d'éducation routière et organise des stages pour les former (plus de 500 moniteurs d'éducation routière formés en 2008).

32 000 conducteurs participent chaque année à des stages de sensibilisation organisés dans le cadre du permis à points, en alternative aux poursuites ou dans le cadre de la procédure pénale.

L'association Prévention Routière organise également des stages de réactualisation des connaissances pour les conducteurs seniors volontaires. Elle propose aux entreprises des solutions concrètes pour réduire leur risque circulation (analyse et gestion du risque routier, sensibilisation du personnel, formation des conducteurs).

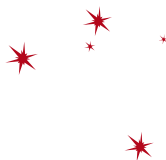
Enfin, plusieurs millions de Français sont touchés chaque année par les campagnes de communication, les dépliants et les brochures de l'association Prévention Routière.

130 000 adhérents et donateurs, dont 15 000 entreprises, soutiennent aujourd'hui l'action de l'association Prévention Routière.

101 comités départementaux relaient sur le terrain les campagnes nationales et initient leurs propres actions de prévention. Chaque comité anime un réseau de bénévoles.



Pour en savoir plus :
www.preventionroutiere.asso.fr





A propos d'Assureurs Prévention

L'association Assureurs Prévention traduit la volonté des professionnels de l'assurance d'avoir une politique de prévention et de sensibilisation forte et transversale en direction des Français. Elle agit dans tous les domaines de la prévention : route, santé, accidents de la vie courante...

C'est pourquoi Assureurs Prévention est aujourd'hui le principal partenaire de l'Association Prévention Routière, avec qui elle mène de nombreuses actions d'éducation et de sensibilisation dans le domaine de la route. L'association est également présente aux côtés d'autres acteurs de la prévention routière, de la prévention santé, de la prévention des accidents de la vie courante.

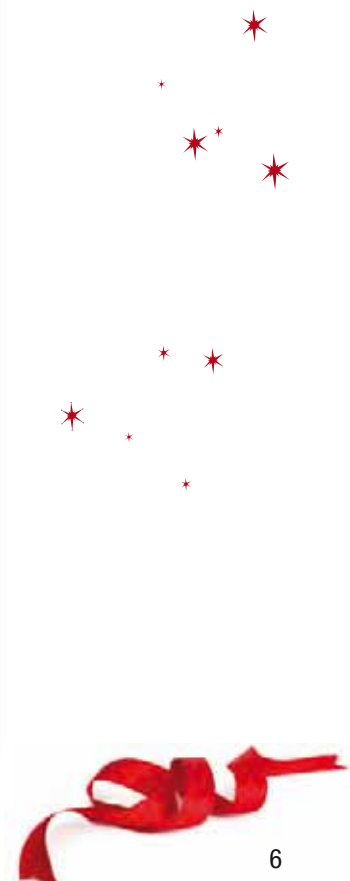
Grâce au site www.assureurs-prevention.fr, chacun est à même de s'informer sur les risques qu'il peut rencontrer dans sa vie quotidienne : vidéos, témoignages, dossiers pour s'informer ou combattre les idées reçues...



The screenshot shows the homepage of the website. At the top, there is a navigation bar with links: "L'association", "Commander des documents", "Nous contacter", and "S'abonner". Below this is a main banner with the logo and a background image of people walking and cycling. A secondary navigation bar categorizes content into "Sur la route" (with sub-links: En voiture, A moto, A cyclo, A vélo, à pied...) and "À la maison" (with sub-links: Habitat, Vie quotidienne, Santé & Forme (with sub-links: Maladie, Hygiène de vie, Nutrition)).

The main content area is divided into several sections:

- Actualités:** A news article titled "Les dangers de la rue : une nouvelle campagne de sensibilisation sur les dangers de la circulation en ville". It mentions a date of 13/12/10 and an objective to interpellate the French on "dangers de la rue".
- Recherche:** A search bar with the text "Tapez ici votre recherche" and a list of search suggestions including "activité physique", "alimentation", "code de la route", "deux-roues", "fatigue", "insolation", "code de la route", "manger équilibré", "prévention", "sécurité routière", "problème de sommeil", and "risques d'accidents".
- C'est vous qui le dites:** A section for testimonials. It features a testimonial from Susanne, 59 years old, who mentions smoking at 21 and having two children. Below it is another testimonial from Renouveau, 39 years old, who mentions a weekend accident.
- Vidéos:** A section for videos with a "Toutes les vidéos" link.
- Le tourne à gauche et le remonte file : accidents de la circulation en ville, voiture/moto:** A featured article with a large "10%" graphic. The text states: "« 10% des motards accidentés le sont par un véhicule tournant à gauche ». Un conducteur tourne à gauche sans voir un deux-roues motorisé qui remonte la file. Quels sont les bons réflexes côté usager de deux-roues motorisé et côté conducteur pour prévenir ce t...". It includes a "Tout le dossier" link.
- LES STATISTIQUES, ÉVITONS DE RENTRER DEDANS:** A section with four video thumbnails: "Les accidents de la circulation en...", "Le double-sens cyclable :", "L'angle mort et le tourne à droite...", and "La piéton me accidents de".





Contacts presse

Association Prévention Routière
Thomas Le Quellec
Tél. : 01 44 15 27 79
t.lequellec@preventionroutiere.asso.fr

Assureurs Prévention
Benoît Danton
Tél. : 01 42 47 93 80
b.danton@ffsa.fr

Agence Edelman
Kristelle Gentina
Tél. : 01 56 69 75 30
kristelle.gentina@edelman.com



**Tous les conseils pour prévoir
ses retours de soirée sur :**

rentrerenvie.fr