

Réduire les risques en confinement

Nous l'avons toutes et tous constaté : le confinement et les nouveaux rendez-vous d'apéro sur Skype, Facetime etc ont tendance à augmenter notre consommation d'alcool.

Alors s'il ne s'agit pas forcément de ne pas boire du tout, il faut quand même faire attention à bien maîtriser sa consommation pour éviter qu'elle ne devienne problématique.

ADIXIO, en lien avec la communauté du **Dry January**, vous propose quelques astuces pour réduire les risques.

On évite de stocker : surtout pas de cubi !

On trouve des alternatives pleines de goût : les «mocktails» (cocktails sans alcool), les bières sans alcool, les limonades maison (moins, il y a de sucre, mieux ça vaut).

Quand on boit

1. On évite absolument les alcools forts.
2. On limite la quantité (pas plus de 2 verres).
3. On alterne verre d'alcool / grand verre de boisson non sucrée (eau pétillante par exemple).
4. S'il en reste, on rebouche pour une prochaine fois, on est pas obligé de finir la bouteille.

On fait des pauses dans la semaine : on ne boit pas tous les jours et on marque une pause hebdomadaire d'au moins 2 jours consécutifs.

Et si ça dérape, on se fait aider ! Vous trouverez sur notre site www.adixio.fr votre contact téléphonique local dans la rubrique contact.

ÊTRE ACTEUR, C'EST SE MOBILISER FACE AUX RISQUES

Faisons face aux addictions en entreprises

Depuis **1962** dans le domaine de l'aide, de l'accompagnement et de la prévention des addictions en entreprise, l'association **ADIXIO** apporte des **solutions personnalisées** pour faire face à tous types de dépendances avec ou sans substances.

Par ces actions, **ADIXIO** intervient dans **une démarche globale** afin de réduire les risques liés aux addictions, d'aider ceux qui le souhaitent à sortir de la dépendance et de soutenir l'entourage familial et professionnel..



en 2019

VOTRE MÉMO

ADIXIO

82 bis rue de Blomet - 75015 PARIS

01 53 79 61 61 - contact@adixio.fr

www.adixio.fr

Twitter : @ADIXIO2

LinkedIn : ADIXIO

ADIXIO
PRÉVENTION, FORMATION, AIDE & ACCOMPAGNEMENT



Alcool

Connaître et prévenir les risques en milieu professionnel

CONSEIL | EXPERTISE | PRÉVENTION | FORMATION | AIDE | ACCOMPAGNEMENT

De quoi on parle ?

Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool est une substance psychoactive appelée éthanol, qui agit sur le cerveau en ralentissant l'activité du système nerveux central.

L'éthanol est obtenu par fermentation ou distillation de végétaux riches en sucre.

Son action

Une fois absorbée, l'alcool provoque la libération de dopamine et d'endorphines ayant un effet antistress et antidouleur.

L'alcool est diffusé par le sang vers tous les organes, en particulier le cerveau, modifiant nos perceptions, nos sensations, jusqu'à notre comportement.

Ses effets varient en fonction du taux d'alcool présent dans le sang ou dans l'air expiré, c'est ce qu'on appelle l'alcoolémie.

L'alcoolémie variera en fonction de votre sexe et votre poids.

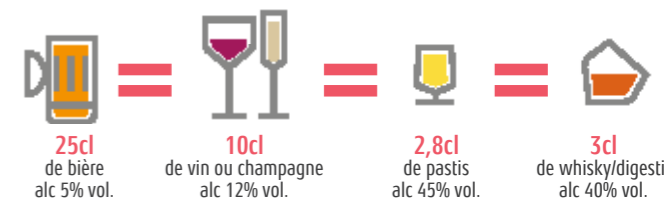
Les sensations vont quant à elles varier suivant l'état de fatigue, l'état psychologique, la prise ou non d'un repas, le moment de la consommation...

Son dosage

Les doses standard servies dans les cafés, bars et restaurants nous aident à nous repérer.

Chez soi ou chez des amis, ces doses sont souvent dépassées modifiant ainsi la quantité d'alcool que l'on pense avoir absorbée.

Soyez vigilant aux étiquettes des bouteilles : il existe des alcools identiques avec des degrés très différents. (Par exemple la bière a des degrés d'alcool qui varient entre 3° et 13°, voir plus).



1 verre standard = 1 unité d'alcool = 10 g d'alcool pur

Quels sont les effets ?

De l'usage simple à la dépendance

À faible dose

Sensation de détente, d'euphorie, d'excitation, de désinhibition et de fatigue.

À dose plus élevée de l'ivresse au Binge drinking

C'est l'effet déprimeur qui domine et agit sur le cerveau en ralentissant certaines fonctions et sensations.

Des conséquences liées à l'ivresse peuvent apparaître : troubles de la vision, de l'équilibre, de la concentration, agressivité ou jovialité, nausées... Les effets de cette ivresse dépendent de chaque individu.

A forte dose et en Binge drinking il peut engendrer une perte totale de conscience (coma éthylique).

BINGE DRINKING
Alcoolisation ponctuelle importante dans un temps très court, avec une recherche d'ivresse rapide.

De l'usage à la dépendance

L'ivresse et/ou une consommation répétée d'alcool sont des usages à risque et peuvent avoir des conséquences médicales (cancers, maladie du système digestif, maladies du système nerveux, maladies cardio-vasculaires, maladies psychiatriques, syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF).

Mais aussi des complications sociales et relationnelles (familiales, professionnelles, financières, judiciaires...).

FEMME ENCEINTE

0 alcool pendant la grossesse



Il n'existe aucun moyen pour accélérer

l'élimination de l'alcool par le foie et faire baisser son taux d'alcoolémie plus rapidement.

Comment l'alcool s'élimine-t-il ?

95 %
de l'alcool consommé est éliminé par le foie

0,15
g/l de sang

C'est le taux moyen d'alcool éliminé par heure et par verre standard

1h30

Temps moyen pour éliminer chaque verre standard consommé

5 %
est éliminé par l'haleine, les urines et la sueur.

Quels sont ses effets sur la conduite d'un véhicule ou d'un engin ?

Dès le 1^{er} verre les risques sont réels

- Champ de vision rétréci ;
- perception des distances modifiée ;
- hausse de la sensibilité à l'éblouissement ;
- baisse de la vigilance et la résistance à la fatigue ;
- coordination des mouvements perturbée ;
- sous-évaluation des risques / surestimation des capacités.



Polyconsommation

Mélanger certaines substances psychoactives peut accentuer ou diminuer les effets positifs ou négatifs des produits absorbés.

+ de produits = + de risques

Zoom sur les risques routiers

1/3

DES ACCIDENTS SONT DUS À L'ALCOOL

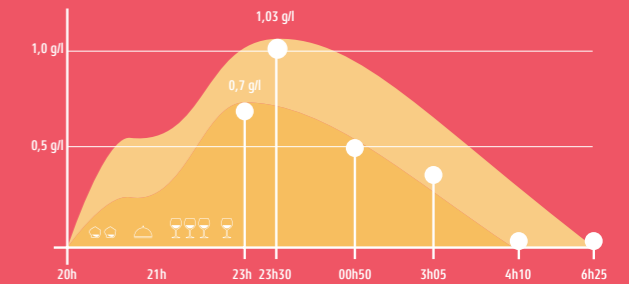
x2

RISQUE ACCIDENTS À PARTIR DE 0,5G/L DE SANG

x15

RISQUE ACCIDENTS ALCOOL + CANNABIS

Exemple d'évolution de l'alcoolémie



● Homme de 35 ans, 1m75 et 80 kg

● Femme de 35 ans, 1m65 et 65 kg

- L'HOMME ET LA FEMME ONT CONSOMMÉ :
 - 2 apéritifs de 3cl à jeun, entre 20h et 21h
 - 4 verres de vin de 10cl pendant le repas entre 21h et 23h
- L'homme atteindra un pic d'alcoolémie de 0,7g/l vers 23h et la femme atteindra un pic de 1,03g/l vers 23h30.
- L'homme passera en dessous des 0,5g/l vers 00h50 et la femme vers de 3h05.
- Respectivement, l'homme et la femme retrouveront un taux d'alcoolémie à 0 vers 4h10 et 6h25.

RAPPEL

Avant de reprendre la route

- Évaluez votre alcoolémie à l'aide d'un éthylotest,
- 30 à 60 minutes après votre dernier verre.
- Au travail comme en dehors, l'élimination de l'alcool peut générer un état de fatigue voire de somnolence.

Pour plus d'informations :

Consultez le site de l'observatoire français des drogues et des toxicomanies www.ofdt.fr