



Alcool

Connaître et prévenir
les risques en milieu
professionnel

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 absorbé, l'alcool provoque la libération de dopamine et d'endorphines ayant un effet anti-stress 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, 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 standards 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.e 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°, voire plus).



1 verre standard = 1 unité d'alcool

Impacts professionnels

Avec les transformations du travail (intensification, individualisation, précarisation...), de nombreux.ses actifs.ves consomment des substances psychoactives afin d'être en forme au bureau, traiter des symptômes gênants ou encore pour se détendre après une journée difficile.

20 à 30 %*

des accidents de travail surviennent chez des personnes ayant consommé des substances psychoactives (alcool, médicaments psychotropes, cannabis...).

*Source : Santé publique France, MILDECA

10 à 20 %*

des accidents du travail seraient dus directement à l'alcool, toutes catégories socioprofessionnelles confondues.

*Source : INSERM, 2003

85 %*

des managers se disent préoccupé.e.s par les conduites addictives et leurs impacts au travail.

Aucune boisson alcoolisée autre que le vin, la bière, le cidre et le poiré n'est autorisée sur le lieu de travail (Code du Travail Art. R4228-20). Il revient à l'employeur.se, après évaluation des risques professionnels, de limiter ou d'interdire toute consommation d'alcool sur le lieu de travail afin d'assurer la sécurité de ses salarié.e.s.

ÊTRE ACTEUR, C'EST SE MOBILISER FACE AUX RISQUES

Chacun.e peut agir à son niveau, que cela soit pour soi, pour un.e collègue, un.e collaborateur.rice, un.e manager. Parlez-en, et sollicitez l'aide des professionnel.le.s : médecin du travail, infirmier.e, assistant.e social.e, encadrant.e, ressources humaines, association ADIXIO, etc.

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 celles et ceux qui le souhaitent à sortir de la dépendance et de soutenir l'entourage familial et professionnel.



VOTRE CONTACT

ADIXIO

82 bis rue Blomet - 75015 PARIS

01 53 79 61 61 - contact@adixio.fr

www.adixio.fr

Twitter : @ADIXIO2

LinkedIn : ADIXIO

De l'usage simple à la dépendance

À faible dose

Sensations 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 **dépresseur** 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.

Des usages problématiques

L'ivresse et/ou une consommation répétée d'alcool sont des **usages à risques** et peuvent avoir des conséquences médicales (cancers, maladies du système digestif, maladies du système nerveux, maladies cardio-vasculaires, maladies psychiatriques, syndrome d'alcoolisation fœtale) et provoquer des complications sociales et relationnelles (familiales, professionnelles, financières, judiciaires...)

FEMME ENCEINTE

0 alcool pendant la grossesse



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

Il n'existe aucun
moyen pour accélérer
l'élimination de l'alcool.

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

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

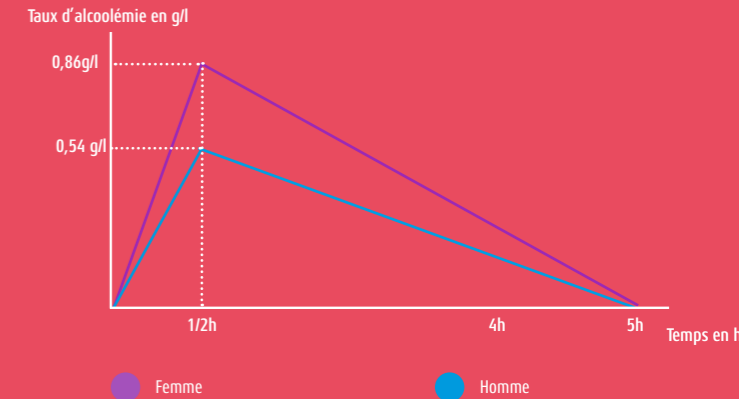
- Champ de vision rétréci ;
- perception des distances modifiée ;
- hausse de la sensibilité à l'éblouissement ;
- baisse de la vigilance et de la résistance à la fatigue ;
- coordination des mouvements perturbée ;
- sous-évaluation des risques / surestimation des capacités.

Polyconsommation

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

+ de produits
=
+ de risques

Evolution du taux d'alcoolémie dans le temps à consommation égale entre un homme et une femme



- L'ALCOOLÉMIÉ VARIE D'UNE PERSONNE À L'AUTRE : CELA DÉPEND DE LA QUANTITÉ CONSOMMÉE, DU POIDS, DU SEXE ET DE LA PRISE OU NON D'UN REPAS.

Zoom sur les risques routiers

1/3

DES ACCIDENTS SONT
DUS À L'ALCOOL

2x
plus

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

15x
plus

DE RISQUE D'ACCIDENTS
QUAND ON MÉLANGE L'ALCOOL
AVEC DU CANNABIS

RAPPEL

Avant de (re)prendre la route

- Évaluez votre alcoolémie à l'aide d'un éthylotest 30 à 60 minutes après votre dernier verre.
- L'élimination de l'alcool peut générer un état de fatigue voire de somnolence.

Pour plus d'informations,
consultez les sites :
www.alcool-info-service.fr
www.adixio.fr