

ALCOOL : OÙ EST LE DANGER ?



ADDICTION : DU PLAISIR... À LA DÉPENDANCE

Il existe plusieurs formes de consommations à risques :

- **Substances psychoactives** : tabac, alcool, stupéfiants
- **Autres** : alimentaire, jeux d'argent, écrans...



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL

DES EFFETS SUR LA SANTÉ...

Cancers, maladies cardiovasculaires, maladies digestives, troubles psychologiques, maladies neurologiques, impact sur la sexualité et la fertilité, risques d'atteinte du fœtus chez la femme enceinte, troubles du sommeil, troubles digestifs...

ET DES CONSÉQUENCES SOCIALES.

Difficultés familiales, difficultés financières, repli sur soi, isolement, baisse de la vigilance, accident de trajet et de travail, sanctions professionnelles, perte d'emploi...

LES ATTITUDES À RISQUES

La consommation régulière :

- ▶ Pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours
- ▶ Pas plus de 10 verres par semaine

La consommation excessive en 1 fois :

- ▶ Pas plus de 4 verres par occasion

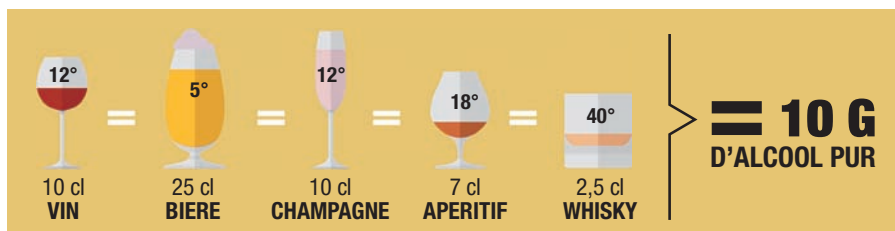
Les dangers :

- Accidents
- Dépendance
- Comportements à risques

NE PAS CONSOMMER D'ALCOOL :

- Durant la grossesse et l'allaitement
- Dans l'enfance et l'adolescence
- Si vous conduisez des véhicules, des machines ou si vous manipulez des outils dangereux
- Dans le cadre de sports à risques
- Avec certains médicaments / maladies

QU'EST-CE QU'UN "VERRE STANDARD" ?



Après absorption, le pic d'alcoolémie est maximum entre 15 et 30 min à jeun et 45 min à 1h lors d'un repas.

Testez le simulateur



Scannez ce QR Code et simulez votre taux et son évolution en fonction de votre consommation.

<https://loireadd.org/boite-a-outils/cdrom-alcooladd/simulateur-alcooladd/>

LES LIMITES RÉGLEMENTAIRES :

Conduite et alcoolémie :

- **0,5 g/l de sang** (0,25 mg/l d'air expiré) pour les conducteurs
- **0,25 g/l de sang** (0,1 mg/l d'air expiré) pour les jeunes conducteurs, chauffeur PL ou transport en commun

Suspension du contrat d'assurance en cas d'accident sous alcool ou drogue.



Il est interdit de pénétrer dans l'entreprise en état d'ébriété. Ceci constitue une faute pouvant entraîner une sanction disciplinaire.

TESTEZ VOTRE CONSOMMATION :

1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool ?
2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques sur votre consommation ?
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin ?

Oui	Non
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



*Deux réponses positives peuvent signifier un **problème de consommation d'alcool.***

Des professionnels de santé peuvent vous aider à faire le point. N'hésitez pas à évoquer le sujet à l'occasion d'une prochaine consultation.



NOUS NE SOMMES PAS ÉGAUX FACE AUX DROGUES.

Le principe addictif est le même, que ce soit
une substance, un jeu, un comportement, etc.
L'addiction est une maladie,
ce n'est pas qu'une affaire de volonté.

DES STRUCTURES PEUVENT VOUS AIDER



ASSOCIATION
RIMBAUD

• Association Rimbaud : 04 77 21 31 13



CHU
Saint-Étienne

• CHU Saint-Étienne



LOIRÉADD

• Loiréadd : 04 77 80 33 20



CSAPA

• CSAPA : 04 77 21 35 13 - www.csapa42.fr



DROGUES-INFO-SERVICE.FR
0 800 23 13 13

• drogues-info-service.fr : 0 800 23 13 13



ALCOOL-INFO-SERVICE.FR
0 980 980 930

• alcool-info-service.fr : 0 980 980 930

*N'hésitez pas à en parler à votre service
de prévention et de santé au travail.*

Des médecins et des infirmier(e)s sont à votre écoute.



SUD LOIRE SANTÉ
AU TRAVAIL

www.slst.fr