

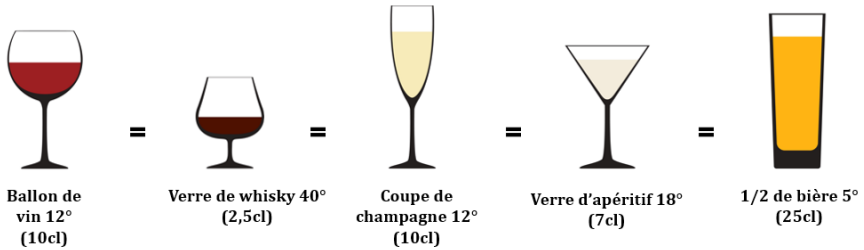
Alcool

Addiction en milieu professionnel



❖ L'alcool : ce qu'il faut savoir

Un **verre standard** dit « de bar » contient **10 grammes d'alcool pur** :



Que vous soyez un homme ou une femme :

- **Maximum 10 verres** standards par semaine
- **Maximum 2 verres** standards par jour
- **Minimum 2 jours** sans alcool par semaine

Aucune consommation d'alcool dans les circonstances suivantes :

- Lors de la **conduite de véhicules ou d'engins**
- Lors de manipulation d'**outils ou de machines dangereuses**
- Lors de prise de certains **médicaments ou substances**
- Lors de la **grossesse** et de l'**allaitement**

❖ Testez vous

Le questionnaire **CAGE-DETA** (**D**iminuer, **E**ntourage, **T**rop et **A**lcool) est un questionnaire de dépistage des consommations d'alcool :

- ☐ Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?
- ☐ Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
- ☐ Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
- ☐ Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin ?

*Plus de **2 réponses positives** au test doivent amener à s'interroger sérieusement sur les conséquences de la consommation*

❖ Conséquences sur la santé

♦ Effets immédiats

L'alcool est absorbé dans le sang en environ 30 minutes, puis éliminé progressivement par le foie. Une consommation excessive peut entraîner :

- une **ivresse alcoolique**, caractérisée par une diminution de l'attention, de la vigilance, de la concentration et des réflexes
- à fortes doses, un risque de **coma éthylique**
- une augmentation du risque d'**accident du travail**, liée notamment à la baisse des réflexes, à l'inattention et à la fatigue

*En 2024, environ **1 250 personnes** sont mortes dans des accidents de la route impliquant alcool et/ou stupéfiants, soit 40 % des décès. Le risque d'accident mortel est multiplié par 18 avec l'alcool et par 34 en cas de cumul alcool-stupéfiants (Source : Sécurité-routière.gouv.fr Bilan 2024)*

♦ Effets à long terme

CERVEAU

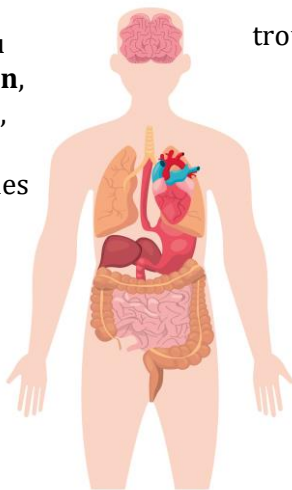
Troubles de la mémoire et du sommeil, anxiété et **dépression**, risque d'**AVC hémorragique**, encéphalopathie alcoolique, **démence précoce**, neuropathies périphériques

CANCERS

Risques accrus pour les cancers : bouche, pharynx, larynx, œsophage, foie, côlon-rectum et sein
8 % des cancers sont attribuables à l'alcool

SOCIO-PROFESSIONNEL

Conflits, isolement, baisse de performance, perte d'emploi



CŒUR

Hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, **cardiomyopathie**

TUBE DIGESTIF

Cirrhose et insuffisance hépatique, ulcère, gastrite, pancréatite

REPRODUCTION

Troubles hormonaux et perturbation de la fertilité féminine et masculine
Troubles de l'érection
Syndrome d'alcoolisation fœtale et complications pendant la grossesse

*Demandez conseil à
votre médecin du travail*

BIBLIOGRAPHIE

- CHPG Service de psychiatrie et addictologie :
+377.97.98.84.22
- CSAPA Nice l'Archet (Centre de Soins
d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)
: 04.92.03.62.32
- Outil d'évaluation de la consommation : Alcool Info
Service : 0.980.980.930. www.alcool-info-service.fr

VOTRE SERVICE

de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenants en Prévention des Risques Professionnels
- Pour nous contacter : prevention@omt.mc