



LES CONSEILS
PRÉVENTION

du *Sstrn*⁺

ALCOOL AU TRAVAIL

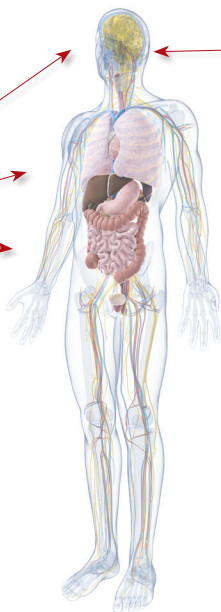
TROP, C'EST

COMBIEN ?
COMMENT ?
QUAND ?

UN IMPACT RÉEL SUR LA SANTÉ

IMPACT RETARDÉ

- maladie neurologique et psychiatrique
- dépendance
- cirrhose du foie
- augmentation du risque de cancers
- effets sur la grossesse et le fœtus



UN IMPACT SUR LE TRAVAIL

- accidents du travail et de trajet
- fautes professionnelles
- dégradation des relations professionnelles
- retards répétés, absentéisme
- inaptitude au poste, perte d'emploi

UN IMPACT SUR LA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

- perte de contrôle, violence
- difficulté dans la vie familiale
- isolement grave pour vous

UN VRAI RISQUE SUR LA ROUTE

- troubles de la coordination et des réflexes
- troubles de la vigilance
- vision perturbée
- mauvaise appréciation des risques
- augmentation de la fréquence des accidents

— IMPACT IMMÉDIAT

- baisse de la concentration et de la vigilance, vertiges
- diminution des réflexes et de l'appréciation des risques

AUCUNE CONSOMMATION N'EST SANS RISQUE

Recommandations de Santé Publique France :

- Ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine.
- Ne pas consommer plus de 2 verres par jour.
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation.



COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES ?

D'une façon générale, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool en cas de :

- » conduite automobile ;
- » manipulation d'outils ou de machines (bricolage...)
- » pratique de sports à risque ;
- » consommation de certains médicaments ;
- » existence de certaines pathologies.

Il est temps de réagir, faites-vous accompagner !

Différents acteurs sont à votre écoute :

- médecin traitant
- médecin du travail
- infirmier santé travail
- addictologue
- psychologue
- assistante sociale
- association d'entraide



Et pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- » réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez;
- » boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau ;
- » éviter les lieux et les activités à risque ;
- » s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité.



Où en êtes-vous ? Faites le test...

Le test DETA dépiste en 4 questions simples les personnes à risque pour l'alcool. Cela permet d'évaluer brièvement les risques sur la santé de sa relation avec l'alcool.

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?

OUI
 NON

Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?

OUI
 NON

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?

OUI
 NON

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

OUI
 NON

Si vous avez au moins 2 réponses positives, parlez-en à votre médecin.

Quelques contacts utiles

CSAPA Les apsyades
lesapsyades.fr

Alcool Info Service
alcool-info-service.fr | 0 980 980 930

La fédération de santé publique
02 51 82 93 80

OPPELIA, le triangle
oppelia.fr | 02 40 48 48 58

**Associations d'entraide
et mouvements d'anciens buveurs**
AA, Vie Libre...



plus d'info dans notre
dossier thématique en ligne



Service de prévention et de santé au travail de la région nantaise
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4



toute la prévention sur
sstrn.fr/suivez-nous