

## Quelques contacts utiles



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.

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](http://sstrn.fr)/suivez-nous

© SSTRN | Code article : sstrn-ds040 | Date de révision : 04/2024 | Toute reproduction interdite. Réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN | Crédits photo : © Adobestock



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

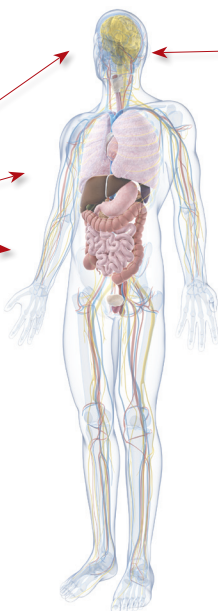
# ALCOOL AU TRAVAIL

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



### 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.

## 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

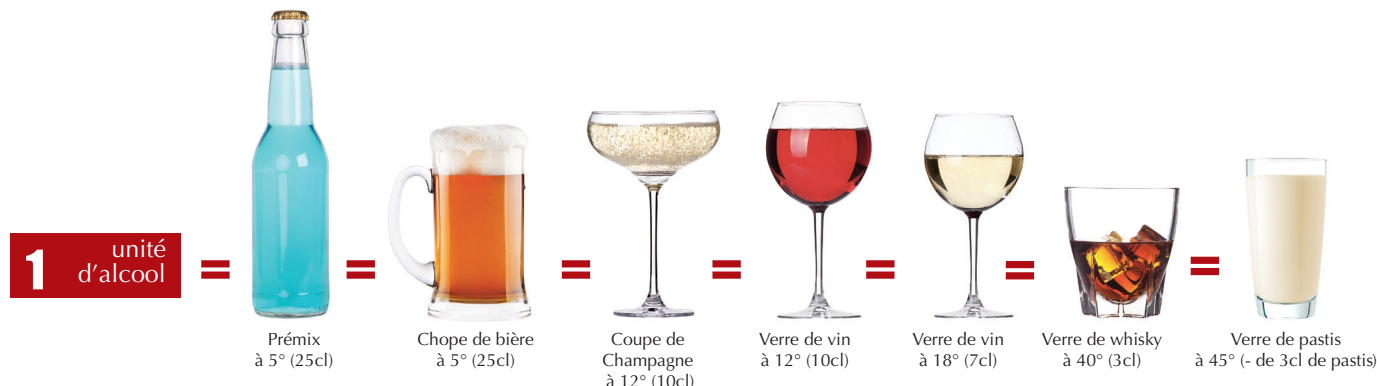
## UN VRAI RISQUE SUR LA ROUTE

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

**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



## 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.

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.