

Auto-testez-vous

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de réduire votre consommation d'alcool ?
- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques sur votre consommation ?
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

Si vous avez **2 réponses positives**, parlez-en à un professionnel.

Vous pouvez également tester votre alcoolémie au cours d'un repas en calculant votre taux d'alcool dans le sang (en gr/l).



	45 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg
1 verre	0.35	0.30	0.25	0.20	0.15
2 verres	0.65	0.60	0.50	0.40	0.30
3 verres	0.95	0.90	0.80	0.70	0.60
4 verres	1.20	1.10	0.95	0.85	0.75



	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
1 verre	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.02
2 verres	0.50	0.40	0.30	0.20	0.15	0.10
3 verres	0.80	0.60	0.45	0.40	0.30	0.20
4 verres	1.00	0.90	0.80	0.70	0.60	0.40

Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté à votre activité et à votre santé
- Etudier votre poste de travail
- Améliorer votre **qualité de vie** et vos conditions de travail
- Favoriser le **maintien en emploi**



Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site www.prevaly.fr



Des questions ?

Contactez votre équipe Prevaly : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



Alcool au travail

Parlons-en !



Les impacts

La consommation d'alcool est dangereuse pour la santé et la sécurité du consommateur et de son entourage.

Et pourtant, elle se banalise, notamment au travail.

Qu'elle soit occasionnelle ou répétée, toute consommation impacte le comportement, et donc le travail :

- Perte de réflexe, de coordination...
- Somnolence, troubles de la concentration...
- Risque d'accidents de travail, de la route...
- Mise en danger de soi et/ou de collègues voire de tiers...

Cela peut avoir de lourdes conséquences, pour vous et pour votre entreprise.



ALCOOL AU TRAVAIL = DANGER

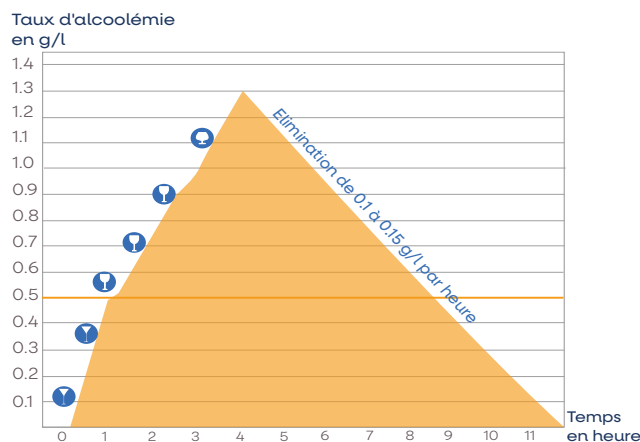
Points de repères

La **quantité d'alcool est identique** dans un verre d'alcool servi par un cafetier-restaurateur, soit 10 gr d'alcool pur en moyenne.



Une dose servie en privé peut être doublée, voire triplée. Le taux d'alcoolémie augmente d'autant plus rapidement.

Le temps d'élimination est de 4 à 5h environ pour une alcoolémie de 0.6 gr/l, soit une élimination à raison de 0.15 gr/l par heure.



Les impacts sur votre santé

EFFETS IMMÉDIATS

- Plaisir gustatif, euphorie, ivresse
- Levée d'angoisse, modification de la perception
- Perte de vigilance, d'équilibre
- Agressivité
- Somnolence...

EFFETS À LONG TERME

- Cancers : bouche, gorge, œsophage, foie...
- Cirrhose du foie, pancréatite...
- Maladies cardio- vasculaires : hypertension artérielle...
- Maladies du système nerveux : convulsions, perte de mémoire...
- Troubles psychiques : dépendance, dépression, idées suicidaires...

Attention aux **POLY-CONSOMMATIONS**
Alcool + drogues, alcool + médicaments...
Les risques ne s'ajoutent pas.
Ils se **multiplient** !



Au travail, abstenez-vous !

La vigilance est de mise, quel que soit votre poste de travail.

Mais il est **impératif de ne pas boire** si :

- Vous occupez un poste de sécurité
- Vous conduisez des véhicules
- Vous utilisez des machines dangereuses
- Vous avez une maladie chronique
- Vous prenez des médicaments
- Vous êtes enceinte (risque de malformation)
- Vous avez moins de 16 ans...

LE RISQUE ROUTIER

Le risque routier est la première cause d'accident du travail mortel.

L'alcoolémie positive du conducteur est présente dans **30 % des accidents mortels** sur la route (source Prévention Routière).

L'association **Alcool/Cannabis multiplie par 14** le risque d'être responsable d'un accident mortel.

La réglementation

Il appartient à l'employeur de mettre en place les **mesures de prévention**.



Par le biais du **règlement intérieur** ou d'une note de service, la consommation de boissons alcoolisées et autres substances psychoactives peut être limitée voire interdite afin de garantir la sécurité de tous. (décret n°2014-754)

Mais il appartient au salarié de **les respecter**, ainsi que les autres codes en vigueur.

- Le **Code de la route** sanctionne la conduite sous l'emprise d'alcool. (art. L-234.1)
- Le **Code pénal** alourdit cette peine. (art.221.12)
- Le **Code du travail** spécifie qu'il incombe à chaque travailleur de prendre soin de sa santé et de sa sécurité ainsi que de celles des autres personnes concernées par ses actes ou ses omissions au travail. (art. L4122-1)
- Le **Code du travail** précise qu'il est interdit de laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en état d'ivresse. (art. R4228-21)