

## Auto-testez-vous

	0	1	2	3	4
Vous arrive t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?	Jamais	1 fois par mois au moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	Au moins 4 fois par semaine
Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus
Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive t-il de boire six verres standard ou plus ?	Jamais	Moins d'1 fois par mois	1 fois par mois	1 fois par semaine	Tous les jours ou presque

Un score > 3 chez la femme ou > 4 chez l'homme doit amener à se poser des questions sur sa consommations

Un score > 10 oriente vers une dépendance, demandez conseil à un professionnel.

Un sevrage brutal d'alcool peut être dangereux pour la santé, faites vous accompagner. Retrouvez toutes les adresses en scannant le QR code.



## Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté
- Etudier votre poste de travail
- Emettre des propositions d'aménagement de votre poste
- Animer des séances collectives d'éducation santé

## Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site [www.prevaly.fr](http://www.prevaly.fr)

## Des questions ?

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

## Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux



## Alcool au travail Parlons-en !



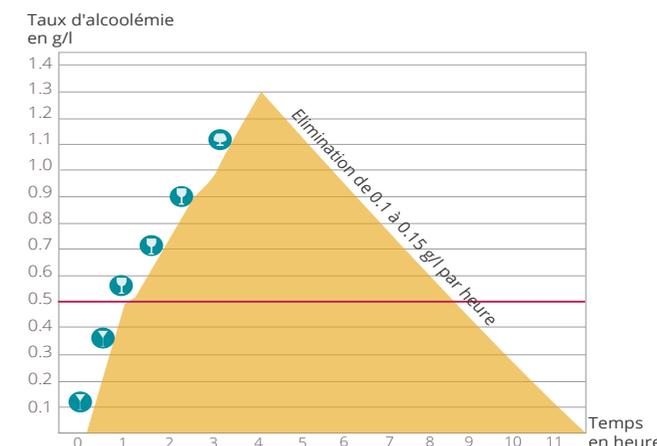
## Points de repères

La quantité d'alcool est identique dans un verre d'alcool servi par un cafetier-restaurateur, soit 10 gr d'alcool pur en moyenne. soit environ 0,25g/l dans le sang.



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.



Service Communication Prevaly - 2024

**prevaly**  
Votre partenaire  
Prévention Santé Travail

## Les recommandations

Recommandations actuelles 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

### AUCUNE CONSOMMATION N'EST SANS RISQUE

Pour réduire les risques :

- S'alimenter avant et pendant les consommations
- Ne pas boire trop vite et espacer les consommations
- S'hydrater très régulièrement
- Éviter l'association à d'autres substances psychoactives
- Avoir un entourage de confiance
- Ne pas prendre le volant ou autre véhicule en état d'alcoolisation



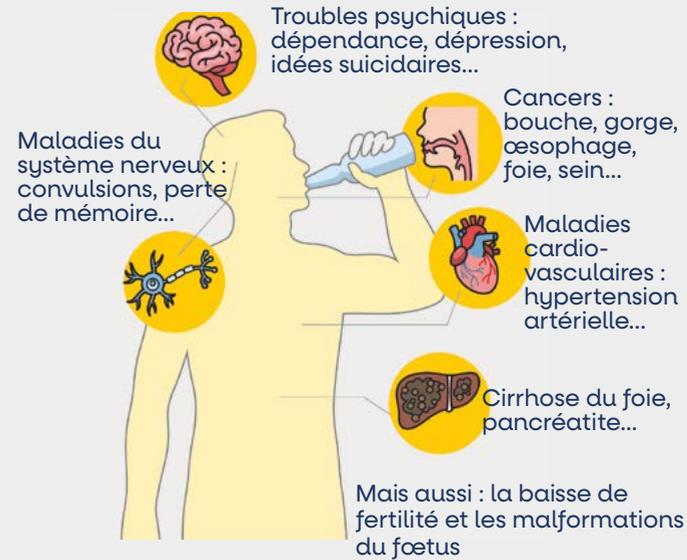
ALCOOL AU TRAVAIL = DANGER

## Les impacts

### SUR LA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

- Perte de contrôle, violence
- Difficulté dans la vie familiale
- Isolement

### SUR LA SANTÉ



### Attention aux POLY-CONSOMMATIONS

Alcool + drogues, alcool + médicaments...

Les risques ne s'ajoutent pas.

Ils se **multiplient** !



### SUR LA ROUTE

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

- Troubles de la coordination et des réflexes
- Troubles de la vigilance
- Vision perturbée
- Mauvaise appréciation des risques
- Augmentation de la **fréquence des accidents mortels (x17,8)**

Dans **30 % des accidents mortels** l'alcoolémie positive du conducteur est présente (source Prévention Routière).

### Focus sur les alcoolisations ponctuelles aiguës (Binge drinking)

Consommation d'au moins **6 verres standards** lors d'une même occasion, souvent en moins de 2h

On connaît souvent les conséquences à court terme : chutes, accident de la route, prise de risque, coma éthylique...

Mais **ATTENTION également aux conséquences à long terme** :

- Troubles de la mémoire et de l'apprentissage précoces : conséquences sur les études, le travail...
- Déficit d'inhibition et de contrôle du comportement : troubles de la prise de décision
- Augmentation du risque de dépendance à l'alcool
- Majoration du risque de développer de l'anxiété, dépression...

## Alcool et travail

Trois types de consommation en lien avec le travail :

- **Adaptation** : elle permet de s'adapter pour tenir au travail ou améliorer la performance. Tous les secteurs d'activité sont concernés.
- **Importation** : la consommation est privée et déborde sur le travail. Elle peut être la cause d'accidents du travail et de trajet, de fautes professionnelles, de dégradation des relations professionnelles, retards répétés, absentéisme voir de perte d'emploi.

### LA DÉPÊCHE

Un ouvrier d'usine se coupe la main avec une scie circulaire après avoir consommé de l'alcool avant de commencer son travail.

- **Acquisition** : elle fait partie de la culture du métier, de l'entreprise : repas d'affaire, after work ...

### Le Petit Bleu

des Côtes d'Armor

Le patron avait servi du pastis à ses salariés pour fêter la fin du chantier.  
Le véhicule des ouvriers s'encastre dans un mur.  
Bilan : 1 mort, 3 blessés graves.  
Le conducteur avait une alcoolémie de 2,16 g.

Vous avez la possibilité de rencontrer le médecin du travail à votre demande en cas de problèmes liés au travail.

Aide alcool

Numéro d'écoute : 0980 980 930