

QU'EST CE QUE C'EST ?

Ce sont des substances qui modifient notre comportement, notre raisonnement, nos émotions, nos sensations, notre humeur, notre perception du risque, nos capacités et notre vigilance



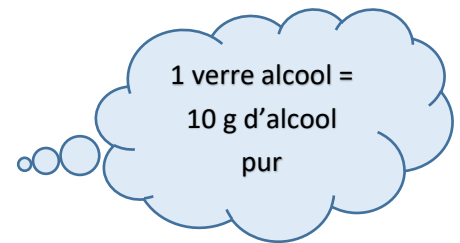
✓ **Licites** : alcool, tabac, médicaments



✗ **Illicites** : cannabis, cocaïne, héroïne

L'ALCOOL

Pour prévenir, savoir évaluer sa consommation :



Usage occasionnel et modéré : Le risque de complications pour la santé peut être faible pour une consommation maîtrisée mais en aucun cas ne peut être écarté

Pour réduire les risques pour votre santé, RETENEZ les repères suivants :

Pour votre santé,
l'alcool c'est maximum
**2 verres par jour et pas
tous les jours.**



0

Unités d'alcool

- Pour les femmes enceintes /allaitantes
- Pour les conducteurs
- Lors de situations à risques (traitement médical, action demandant de la vigilance)
- Au moins 2 fois par semaine

4

Unités d'alcool

- De manière occasionnelle (fêtes)

10

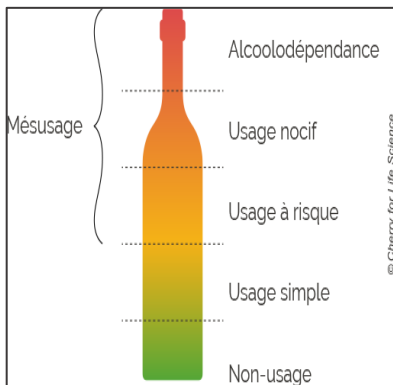
Unités par semaine

VIGILANCE

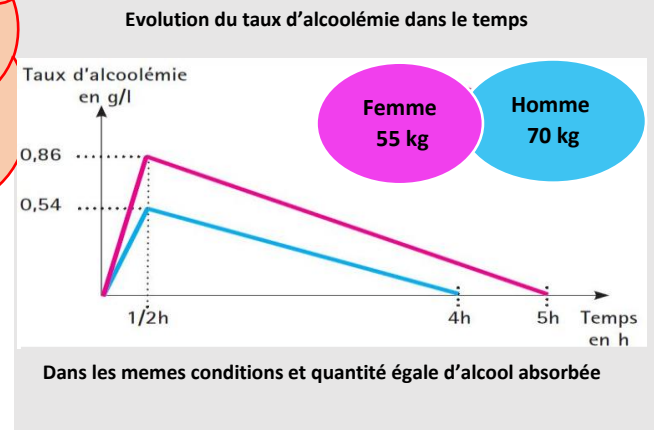
Consultez le règlement intérieur de votre entreprise, la consommation peut être strictement interdite



Mésusage : Consommation régulière et excessive qui va modifier notre comportement et engendrer des conséquences néfastes pour la santé ou négatives pour l'utilisateur, et donc dangereuse au travail.



ALCOOLEMIE :
Taux d'alcool dans le sang :
1 verre = 0.20 à 0.25 g/l
Elimination = 0.10 à 0.15 g/l/h



Dépendance : Il s'agit d'un comportement pathologique avec une perte de la liberté de s'abstenir sous peine de souffrance physiques et/ou psychiques.

MEDICAMENTS ET VIGILANCE

 NIVEAU 1	Soyez prudent. Ne pas conduire sans avoir lu la notice.
 NIVEAU 2	Soyez très prudent. Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé.
 NIVEAU 3	Attention, danger : ne pas conduire ! Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin.

Traitement pour la toux, le rhume, Antihypertenseurs

Antidépresseurs, anxiolytiques, Antalgiques (codéine, morphine...) Antihistaminiques

Somnifères, tranquillisants, anesthésiques



Conseils : J'informe mon médecin de mon activité professionnelle afin d'adapter le médicament prescrit et sa posologie
Se référer aux personnes compétentes pour prendre des médicaments

LE CANNABIS

Sa fumée contient des substances cancérogènes

+ Tabac = Cancer du poumon plus précoce que tabac seul

1 joint => Ressenti équivalent à 0.5g à 1g d'alcool dans le sang
=> 20 cigarettes fumées

Risques d'infarctus et de troubles de l'attention



RAPPEL : ILLICITE



Les effets des différentes substances psychoactives s'additionnent, accroissant ainsi les risques pour la santé et la sécurité du consommateur

A LA POLY CONSOMMATION

ALCOOL ET CANNABIS AU VOLANT



QUELS SONT LES COMPORTEMENTS OU SIGNES QUI PEUVENT ALERTE ?

- Manque de motivation au travail ou incapacité à faire la moindre chose demandant un effort, problèmes de concentration, oublis répétés, perte de mémoire
- Baisse et/ou perte d'attention et de vigilance
- Mauvaise perception des distances, diminution des réflexes
- Modification de la perception du risque avec +/- prise d'initiative dangereuse
- Productivité lente
- Accident du Travail et/ou de trajet
- Retards répétés, absentéisme fréquent, allongement des temps de pause
- Isolement, repli sur soi
- Difficulté d'intégration
- Promesses et résolutions qui échouent - Evite la hiérarchie - Boit seul sur le lieu de travail
- Relationnel difficile : Comportements agressifs, gestuelle exacerbée, sautes d'humeur, agressivité soudaine
- Somnolence, excitation
- Anxiété, crise de panique
- Etourdissements
- Détérioration physique, négligence vestimentaire, hygiène corporelle douteuse
- Connaissance de problèmes :
 - ↗ Judiciaires
 - ↗ Financiers, interdit bancaire, saisies sur salaire
 - ↗ Personnels

Je dois
m'interroger si
mon collègue
change de
comportement

⇒ Ces signes doivent vous alerter !

REGLEMENTATION : QUE RETENIR ?

Qui est responsable en cas d'accident du travail ?

- **LE SALARIÉ**
 - Parce qu'il a une obligation de sécurité envers lui-même (Art.L4122-1 du code du travail)
- **LES COLLEGUES**
 - Parce que chaque salarié a une responsabilité envers ses collègues (Art.L4122-1 du code du travail)
- **L'EMPLOYEUR**
 - Parce qu'il a une obligation de résultat en matière de sécurité et de santé de ses salariés (Art.L4121-1 du code du travail)



Articles R. 4228-20 & R.4228-21 du code du travail précise l'interdiction :



- ↪ D'introduire ou de laisser distribuer dans l'établissement, pour être consommées par le personnel, toutes boissons alcoolisées autres que le vin, la bière, le cidre et le poiré
- ↪ De laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en état d'ivresse



Dans tous les lieux fermés et couverts qui accueillent du public ou qui constituent des lieux de travail. Deux critères cumulatifs suivants permettent de délimiter le champ d'application de l'interdiction :

- ↪ Le lieu doit être affecté à un usage collectif
- ↪ Le lieu doit être clos et couvert.

Le **vapotage** sur les lieux de **travail** est **interdit**. Le décret n°2017-633 du 25 avril 2017 précise les modalités de la loi 2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation du système de santé

Interdiction de tout autre drogue



Conseil : Connaître la politique de prévention de l'entreprise notamment par le biais du RI ou à défaut des notes de service ; peuvent y être mentionnés :

- Possibilité d'interdiction de tout alcool
- Précision sur les moments de consommation
- Modalité d'organisation de pots
- Dépistage possible

Règlement intérieur



COMMENT AGIR FACE À UN COMPORTEMENT INADAPTÉ D'UN COLLEUE SUR LE LIEU DE TRAVAIL ?

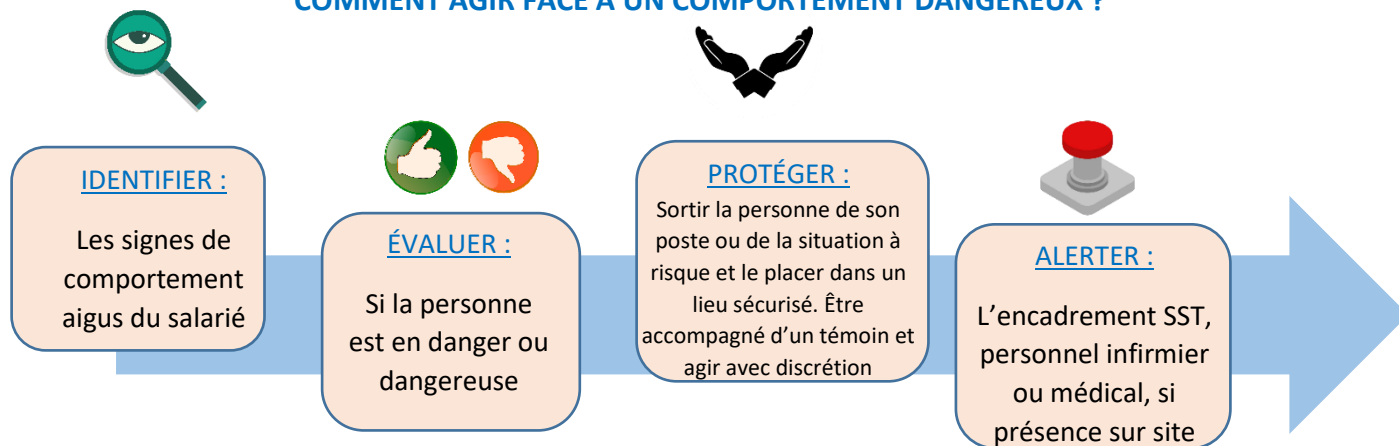
L'objectif est d'amorcer une démarche de prévention à votre niveau

- Agissez avec bienveillance discrétion
- Ne cherchez pas à faire un diagnostic de dépendance (t'as bu, t'as fumé ?)
- Restez factuel, aborder les indices de dysfonctionnements observés qui justifient votre inquiétude
 - Pour sa santé, sa sécurité et celles des autres
 - Abordez le devoir de sécurité et les propres responsabilités de chacun
 - Amenez à la prise de conscience du déclin depuis ces quelques semaines ou mois
- Conseillez-lui de consulter un professionnel de santé
- Refusez de travailler avec ce collègue si son comportement est dangereux
- Informez-le que vous serez contraint à un signalement auprès de l'employeur ou responsable
- Ne raccompagnez jamais un collègue à son domicile, **ce n'est pas de votre responsabilité.** Cela pose un problème d'assurance => Prévoir l'accompagnement par un proche



Signalez au responsable ou à l'employeur un comportement inadapté est aussi un acte de prévention.

COMMENT AGIR FACE À UN COMPORTEMENT DANGEREUX ?



Si urgence vitale : Appeler le SAMU pour connaître la conduite à tenir

En cas de violence : Alerter les forces de l'ordre



Orientation vers le médecin du travail à la demande du salarié (de sa propre initiative) ou de l'employeur. Ce dernier motivera sa demande de RDV par écrit, et en toute transparence avec le salarié.



Orientation vers le médecin traitant pour soins et/ou arrêt maladie



DES CONTACTS POUR VOUS



Pour tout renseignement, veuillez contacter l'Ireps Nouvelle-Aquitaine
5 avenue de Limoges - 79000 Niort
☎ 05 49 28 30 25 ✉ antenne79@irepsna.org

Pour obtenir la liste exhaustive : <https://irepsna.org/wp-content/uploads/2022/03/Structures-ressources-en-addictologie-79-mars-2022.pdf>

- MÉDECIN TRAITANT
- MÉDECIN DU TRAVAIL
- ADDICTOLOGUE
- TABACOLOGUE
- PSYCHOLOGUE



Vous avez des questions, besoin d'être accompagné ? Contactez votre équipe médicale