



Notion de conduites addictives en milieu de travail

1



PLAN

- 1. Qu'est-ce que l'addiction ?
- 2. Qu'est-ce qu'une Substance Psycho Active (SPA) ?
- 3. Origine des addictions et facteurs de risques
- 4. Substances addictives testées à l'adolescence
- 5. Différentes addictions avec substances et leurs risques
- 6. Addictions sans substance
- 7. Evaluation clinique utile en santé au travail
- 8. Conduites addictives et travail

2



1. Qu'est-ce que de l'ADDICTION ?

C'est une pathologie qui repose sur une **consommation répétée** :

- d'un **produit** : drogue, alcool, tabac, médicament...

ou

- **d'une pratique anormalement excessive d'un comportement**
(jeux, achat, sexe, internet , téléphone, sport, et le travail ...)

3



Les différents types d'usages :

- Usage simple
- Usage à risque
- Usage nocif
- Dépendance

En entreprise, on parlera de consommation de Substance Psycho Active (SPA)

4



2. Qu'est ce qu'une SPA ?

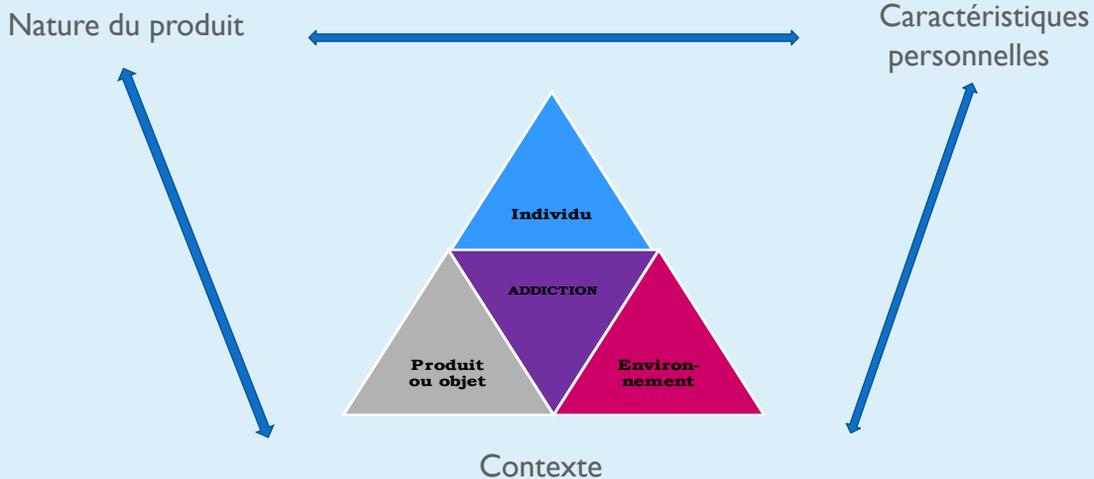
Un produit licite ou illicite qui agit sur le cerveau.

- Qui peut modifier le comportement, les émotions, les sensations, l'humeur, les perceptions, les capacités et la vigilance.
- Qui peut engendrer une dépendance :
 - Tabac
 - Alcool
 - Cannabis
 - Médicaments psychotropes (cocaïne, opiacées, amphétamines...)

5



La rencontre d'un individu, avec un produit, à un moment donné de sa vie



6



Pour établir un diagnostic

Parmi les nombreux critères, on retrouve :

- Perte de contrôle de soi,
- Interférence de la consommation sur activités scolaires ou professionnelles,
- Poursuite de la consommation malgré la prise de conscience des troubles qu'elle engendre

7



3. Origine des addictions et facteurs de risques

Des substances plus attractives que d'autres :

- Découverte en général à l'adolescence
- Vitesse d'installation de dépendance varie aussi en fonction des substances
 - Dépendance au tabac, cocaïne, héroïne : en quelques semaines
 - Dépendance à l'alcool : beaucoup plus lente.

8



Quelques chiffres

L'alcool et le tabac sont les produits les plus consommés dans la population.

38% des adultes de 18 à 75 ans boivent au moins 1 fois par semaine (mais pas quotidiennement)

8,4% de consommateurs réguliers chez les jeunes de 17 ans (12,3% en 2014).

26,9% des adultes fument tous les jours en 2017 (29,8% des hommes et 24,2% des femmes)

2,7% des adultes utilisent de manière quotidienne la cigarette électronique

Le cannabis est la drogue illicite la plus consommée.

44,4% des adultes de 18 à 64 ans ont expérimenté le cannabis en 2017 et 11 % sont des fumeurs réguliers

En 2017, près de 4 adolescents sur 10 de 17 ans ont déjà fumé du cannabis au cours de leur vie (39,1 %)

source OFDT

9



4. Substances addictives testées à l'adolescence

USAGE A L'ADOLESCENCE

Chez les jeunes de 17 ans l'expérimentation n'est pas négligeable : 19 % déclarent avoir déjà pris des tranquillisants ou somnifères, les filles 23% les garçons 14%
Autant de jeunes déclarent avoir pris ces médicaments sur ordonnance que sans ordonnance

USAGE À L'AGE ADULTE

En 2020, 41% des 18-75 ans ont augmenté leur consommation psychotrope

L'usage est nettement plus important chez les femmes 23% contre 13 % chez les hommes

En 2012, environ 11,5 millions de français (64,2% de femmes) ont consommé au moins une fois une benzodiazépine. L'alprazolam (Xanax) étant la benzodiazépine la plus consommée

10



5. Différentes addictions avec substances et leurs risques

L'addiction au tabac

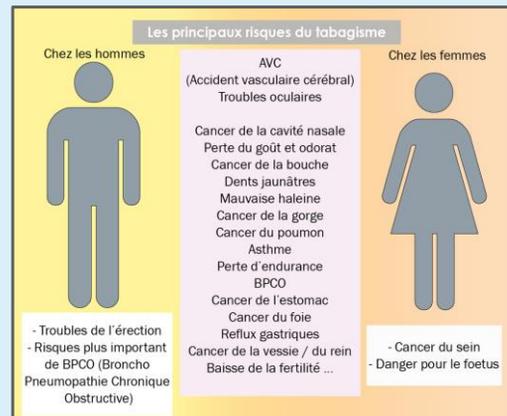
- Le tabac constitue la première cause de mortalité évitable, devant l'alcool et les drogues illicites
- 14 millions de fumeurs quotidien (tranche 11-75 ans)
- Tranche 18-75 ans : 30 % d'hommes et 24% de femmes
- 75 000 décès par an attribuables au tabac (2015)
- Le tabac est une substance psycho active qui a un pouvoir anxiolytique, anorexigène et excitant. C'est la nicotine qui entraîne une dépendance, elle agit directement sur le cerveau

11



Le risque tabac

Le tabac est une substance psycho active qui a un pouvoir anxiolytique, anorexigène et excitant. La nicotine entraîne une dépendance, elle agit directement sur le cerveau.



12



Vapotage et Chicha

Vapotage : la cigarette électronique est un dispositif électromécanique ou électronique. Elle produit « une vapeur » ou « fumée artificielle » ressemblant à la fumée produite par la combustion du tabac.

Avantage :
pas de
production de
monoxyde de
carbone

Inconvénient :
possible porte
d'entrée vers le
tabagisme

La Chicha ou Narguilé, est une pipe à eau qui permet de fumer un mélange de tabac et de mélasse. Une séance de Chicha équivaut au moins à un paquet de cigarettes fumées.



13



L'addiction à l'alcool

- 2ème cause de mortalité en France
- Consommation d'alcool en baisse
- Binge- drinking : comportement en hausse chez les jeunes
- Toxicité importante pour l'organisme : troubles neurologiques, cancers, troubles cognitifs...

14



- L'alcool agit directement sur le cerveau
- La dépendance à l'alcool comme pour les autres substances est liée à son usage répété excessif et compulsif.
- A forte dose, le cerveau s'habitue à l'alcool et entraîne un appel à une consommation toujours plus importante.
- L'individu perd le contrôle de sa consommation, s'habitue aux effets négatifs ce qui entraîne à l'arrêt de la consommation : confusion, tremblements voir crise de convulsion..

15



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



Cela signifie qu'au cours d'une semaine il est recommandé :

- ✓ d'avoir plusieurs jours sans consommation d'alcool,
- ✓ de ne pas boire plus de 2 verres dits « standards » les jours où l'on consomme de l'alcool,
- ✓ et globalement, de ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine.

Ces repères de consommation sont valables pour les hommes comme pour les femmes (sauf si elles sont enceintes).

16



?

EN SAVOIR PLUS SUR LE VERRE STANDARD

1 verre d'alcool = 10g d'alcool pur

	=		=		=		=		=	
Ballon de vin 12° (10cl)		Verre de pastis 45° (2,5cl)		Verre de whisky 40° (2,5cl)		Coupe de vin mousseux 12° (10cl)		Verre d'apéritif 18° (7cl)		Demi de bière 5° (25cl)

17



L'addiction au cannabis

Le cannabis est consommé sous différentes formes :

- herbe, huile, haschisch, plus rarement spacecake
- cannabinoïde de synthèse CBD,

tétrahydrocannabinol THC

Mode de consommation :

- Début jeune
- Fréquence et quantité
- Consommation solitaire

Co-consommation :

- Tabac
- Alcool
- Médicament...

ÉCOUTE CANNABIS
0 980 980 940

1 appel sur 10 est gratuit

0 800 23 13 13 de 8h à 20h,
appel gratuit depuis un poste fixe

DROGUES INFO SERVICE.FR

18



EFFETS À COURT TERME DU CANNABIS		EFFETS À LONG TERME DU CANNABIS	
SENSATIONS ALTÉRÉES 	HAUSSE DU RYTHME CARDIAQUE 	APATHIE 	DÉFICIT DE L'ATTENTION 
TEMPS DE RÉACTION AUGMENTÉ 	PERTE DE LA NOTION DU TEMPS 	PERTE DE LA MÉMOIRE 	INAPTITUDE À COMPRENDRE LES ÉMOTIONS 
ÉTAT ÉMOTIONNEL 	IMPULSIVITÉ, IRRITABILITÉ 	AFFAIBLISSEMENT SYSTÈME IMMUNITAIRE 	CHANGEMENT DE PERSONNALITÉ 
			

19



Risques de la consommation de cannabis

A court terme :

- Dépersonnalisation : impression d'être à côté de son corps
- Déréalisation: sentiment constant d'une réalité étrange
- Syndrome cannabinoïde
- Bad trip
- Hallucinations auditives
- Bouffées délirantes aiguës

A long terme :

- Perte de motivation
- Isolement
- Effets sur le fonctionnement du cerveau (dépression, bipolarité..)



20



Le risque lié aux médicaments psychotropes

Pictogramme sur les boîtes de médicaments



Risques sur la conduite si :

- utilisation de médicaments classe 2 et 3 (responsable de 3,3% d'accidents corporels) :
- mésusage du médicament prescrit
- non respect des doses et des durées de prescription : automédication avec risque d'effets indésirables, de surdosage, de dépendances
- arrêt sans avis médical
- co-consommation de substances psycho actives

21



6. Addictions sans substance

➤ **Les « addictions sans substance » sont des conduites qui présentent des similarités avec les dépendances aux substances :**

- désir compulsif (activité plaisante qui entraîne le besoin de la reproduire)
- importance du temps consacré à l'activité et abandon d'autres activités,
- développement d'une tolérance à l'activité,
- poursuite du comportement malgré les effets négatifs, syndrome de sevrage, difficultés à contrôler le comportement.

P. FOUQUET : L'addiction, c'est la « perte de la liberté de s'abstenir »

22



Addictions sans substance, lesquelles ?

➤ Celles reconnues comme étant des addictions

- Jeux d'argent et de hasard
- Jeux vidéos

Mais aussi

- Achats compulsifs
- Sport
- Sexe
- Travail
- Troubles des Comportements alimentaires

23



Addictions sans substance Définitions et risques

➤ **Jeux d'argent et de hasard**

- Espoir irrationnel de gain, joue longtemps, et plus qu'il ne peut se permettre
- Risques : surendettement, tensions familiales, co-addiction, absentéisme

➤ **Achats compulsifs**

- Besoin irrépressible d'acheter, plus souvent des femmes, bon niveau scolaire
- Risques : problèmes financiers, isolement, mensonges, problèmes familiaux, anxiété, honte, culpabilité

➤ **Jeux vidéos**

- Impossibilité de s'arrêter jouer, sensation de ne pas voir le temps passer, recherche d'émotions qui déclenchent le circuit de la récompense, âge moyen des joueurs compulsif 35 ans, moyen d'apprendre
- Risques : absentéisme, troubles du sommeil, co-addictions

24



➤ **Addiction au sport :**

- Besoin compulsif de faire du sport tous les jours voir plusieurs fois par jour, gratification immédiate (endorphine)
- Risques: problèmes de santé, blessures, prise de substances dopantes, répercussion sur l'alimentation, isolement social...

➤ **Addiction au sexe**

- Perte de contrôle, besoin de consommer du sexe, pensées obsédantes, comportement répétitifs
- Risques: tensions familiales, isolement, risques d'IST, prise de substances stimulantes, fatigue, manque de concentration

25



➤ **Addictions au travail**

- Travailleur excessif, compulsif, hyperactivité, esprit de compétition, utilisation excessives des nouvelles technologies
- Risques : isolement social et familial, anxiété, problème physique (ulcère HTA), pas de satisfaction au travail intolérance aux erreurs, burn out

➤ **Troubles alimentaires** (à citer sans les développer)

- Anorexie : perturbation de l'image du corps
- Boulimie, hyperphagie

26



➤ **Addictions au travail**

- Travailleur excessif, compulsif, hyperactivité, esprit de compétition, utilisation excessives des nouvelles technologies
- Risques : isolement social et familial, anxiété, problème physique (ulcère HTA), pas de satisfaction au travail intolérance aux erreurs, burn out

➤ **Troubles alimentaires** (à citer sans les développer)

- Anorexie : perturbation de l'image du corps
- Boulimie, hyperphagie

27



CONDUITES ADDICTIVES ET L'ENTREPRISE

28



LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU TRAVAIL

L'environnement de travail peut protéger ou au contraire fragiliser les salariés, face au risque d'addiction.

- Les risques psychosociaux, les conditions de travail pénibles et le stress favorisent la consommation de substances psychoactives, pour « tenir » physiquement et psychologiquement.
- La recherche de la performance et/ou un climat de compétition entre les salariés peuvent pousser certains à se « doper » ou à tomber dans une addiction au travail.
- Certaines cultures d'entreprises favorisent les consommations d'alcool, organisées ou non par l'employeur pour « récompenser » les salariés (pots internes, signatures de contrats, etc.), de même que les rituels de socialisation entre collègues constituent des incitations à consommer (apéros entre collègues, afterworks, etc.).

29



LES RISQUES LIÉS AUX CONDUITES ADDICTIVES EN ENTREPRISE

- Diminution des performances professionnelles : efficacité, productivité, qualité
- Inattention, erreurs, troubles de la mémoire,
- Prise de risque, mise en danger de sa personne et/ou des autres,
- Conflits, isolement, exclusion, agressivité,
- Absences, accidents du travail.

30



CODE DU TRAVAIL

Article L4121-1

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs. Ces mesures comprennent :

- Des actions de prévention des risques professionnels, y compris ceux mentionnés à l'article L.4161-1 ;
- Des actions d'information et de formation ;
- La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

31



LE PARCOURS DU SUJET ADDICT DANS L'ENTREPRISE : tous les salariés sont concernés



32



PRÉVENTION COLLECTIVE

- **Co-construire une politique de prévention globale et promouvoir la réduction des risques**
- **Modifier le comportement par une adhésion intellectuelle et comportementale aux règles, dans une logique de changement**
- **L'engagement de l'entreprise est déterminant**
- **Informers, relayer les messages de prévention**
- **Dialoguer, pour comprendre l'intérêt de prévenir les conduites addictives**
- **Sensibiliser et former, les acteurs de l'entreprise**
- **S'inscrire dans le long terme**

33



LES OUTILS DE L'ENTREPRISE

- **Document Unique d'Évaluation des Risques (DUER)**

L'employeur transcrit et met à jour dans un document unique les résultats de l'évaluation des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs à laquelle il procède en application de l'article L. 4121-3.

- **Règlement Intérieur (RI)**
- **Procédures, organisation des secours**

34



LA QUESTION DU DÉPISTAGE

Les Conditions Impératives :

- Le dépistage est prévu dans le Règlement Intérieur (RI) : détails du déroulement, avec les conditions d'opposabilité,
- Le dépistage doit être : justifié au regard de la nature des postes (exigences élevées de sécurité et de maîtrise du comportement, postes inscrits au RI) et proportionné au but recherché (protéger le salarié, ses collègues, danger immédiat...),
- Le dépistage doit être fiable (procédures, tests, matériels,...), les données sont personnelles et confidentielles,
- Informer le salarié de son droit de refus et du droit à la contestation, l'employeur doit faire preuve de la bonne réception de l'information,
- Les sanctions sont explicitées dans le RI,

Attention, dans le cas d'une dépendance (maladie), une sanction disciplinaire serait discriminatoire.

35



PRÉVENTION INDIVIDUELLE

- **Le repérage** : le constat d'un état incompatible avec la sécurité (quelle qu'en soit la cause) nécessite une intervention de l'encadrement, pour faire cesser une situation dangereuse. Ce registre relève de la ligne hiérarchique, bien que tout salarié soit concerné par le droit (et l'obligation) d'alerte. L'encadrement de proximité n'a ni le droit, ni les compétences pour établir un diagnostic médical.
- **La prise en charge, le soutien,**
- **L'accompagnement, l'orientation,**
- **Les soins du ou des salariés concernés.**

Importance d'avoir à réfléchir en amont aux conduites à tenir dans ces cas précis.

36



LES ACTEURS DE L'ENTREPRISE IMPLIQUÉS

- Tous les salariés (la personne concernée, les témoins, les collègues, l'encadrement, ...)
- Tous les niveaux hiérarchiques
- Responsable de soi
- Responsable des autres

LE RISQUE EST L'AFFAIRE DE TOUS !

37



LES RESSOURCES ET ORIENTATION POSSIBLES

- Les représentants du personnel, CSE, CSSCT,
- Les services ressources humaines et sociaux,
- Les services de santé au travail,
- L'Association Addictions France (Caarud, Csapa)
- Le Pôle Hospitalier
- Les services en ligne (Drogues Info Service, Tabac Info Service, Alcool Info Service, Joueurs Info Service, ...),

tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit 0 800 23 13 13

JOUEURS-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8 h à 2 h appel anonyme et non surtaxé 09 74 75 13 13

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé 0 980 980 930

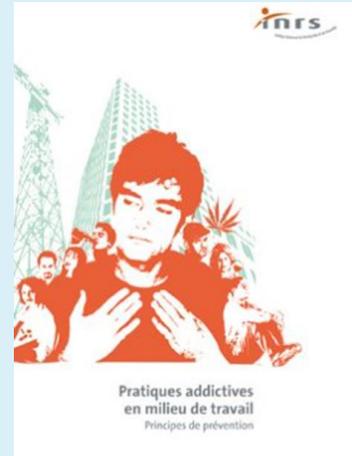
38



LES LIENS UTILES

Pour aller plus loin :

- Association Addictions France – Just another WordPress site (addictions-france.org)
- Le village des addictions - Addict Aide - Le village des addictions
- Addictions : alcool, tabac, drogues.... Ce qu'il faut retenir - Risques - INRS



39



MERCI DE VOTRE ATTENTION

- Avez-vous des questions ?

40