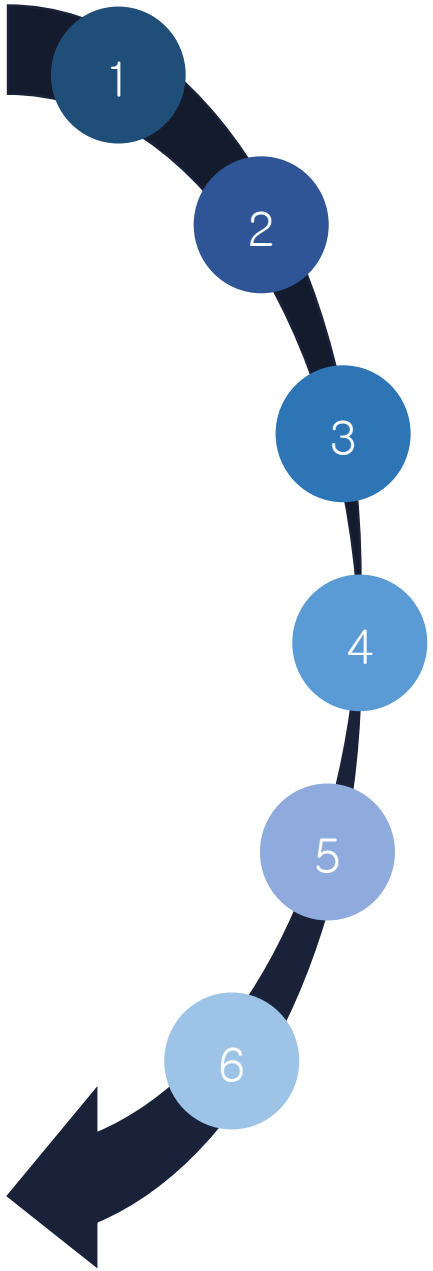
Sensibilisation aux conduites addictives en milieu professionnel

spsti CHARENTE
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

Service de Prévention & de Santé au Travail Interentreprises de Charente
ZI n°3 – 83, rue des Simes – BP 71001 – 16 340 L'ISLE D'ESPAGNAC ☎ Tél. : 05 45 97 87 50



SOMMAIRE

1. Qu'est-ce qu'une addiction?
2. A quoi peut-on être addict?
3. Quels sont les différents niveau de consommation?
4. De l'abstinence à la dépendance
5. Quelques statistiques
6. Les enjeux pour la santé
7. Alcool : quelques repères
8. Tabac : quelques repères
9. Cannabis : quelques repères
10. L'enjeu en milieu professionnel
11. Les différentes responsabilités en entreprise
12. Demandez de l'aide à qui? Où? Comment?

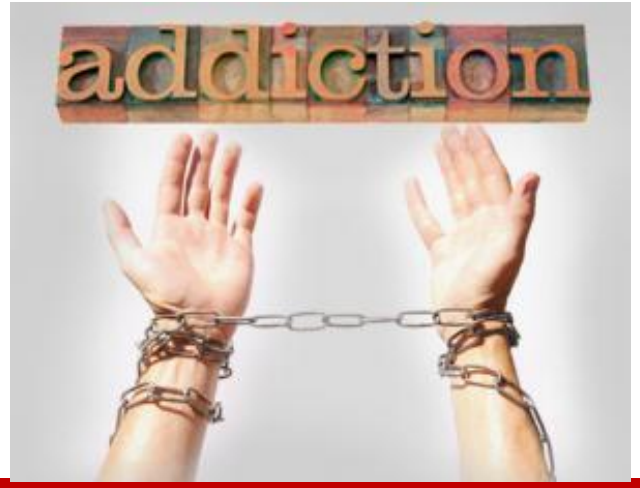
1. Qu’est-ce qu’une addiction ?

L’addiction :

- IMPOSSIBILITÉ RÉPÉTÉE DE CONTRÔLER UN COMPORTEMENT

- POURSUITE DE CE COMPORTEMENT EN DÉPIT DE LA CONNAISSANCE DE SES CONSÉQUENCES NÉGATIVES.

ADDICTION = DÉPENDANCE



2. A quoi peut-on être addict ?

- Addictions avec substances psychoactives

Autres drogues :
cocaïne, héroïne, ectasie…

- Addictions comportementales (sans substances)

Workaholisme
Investissement excessif et inadapté dans son activité professionnelle (plus de limite entre le cadre professionnel et personnel).

Technodépendance
(internet, téléphone portable, jeux... pouvant entrainer une rupture entre vie professionnelle et personnelle)

3. Quels sont les différents niveaux de consommation ?

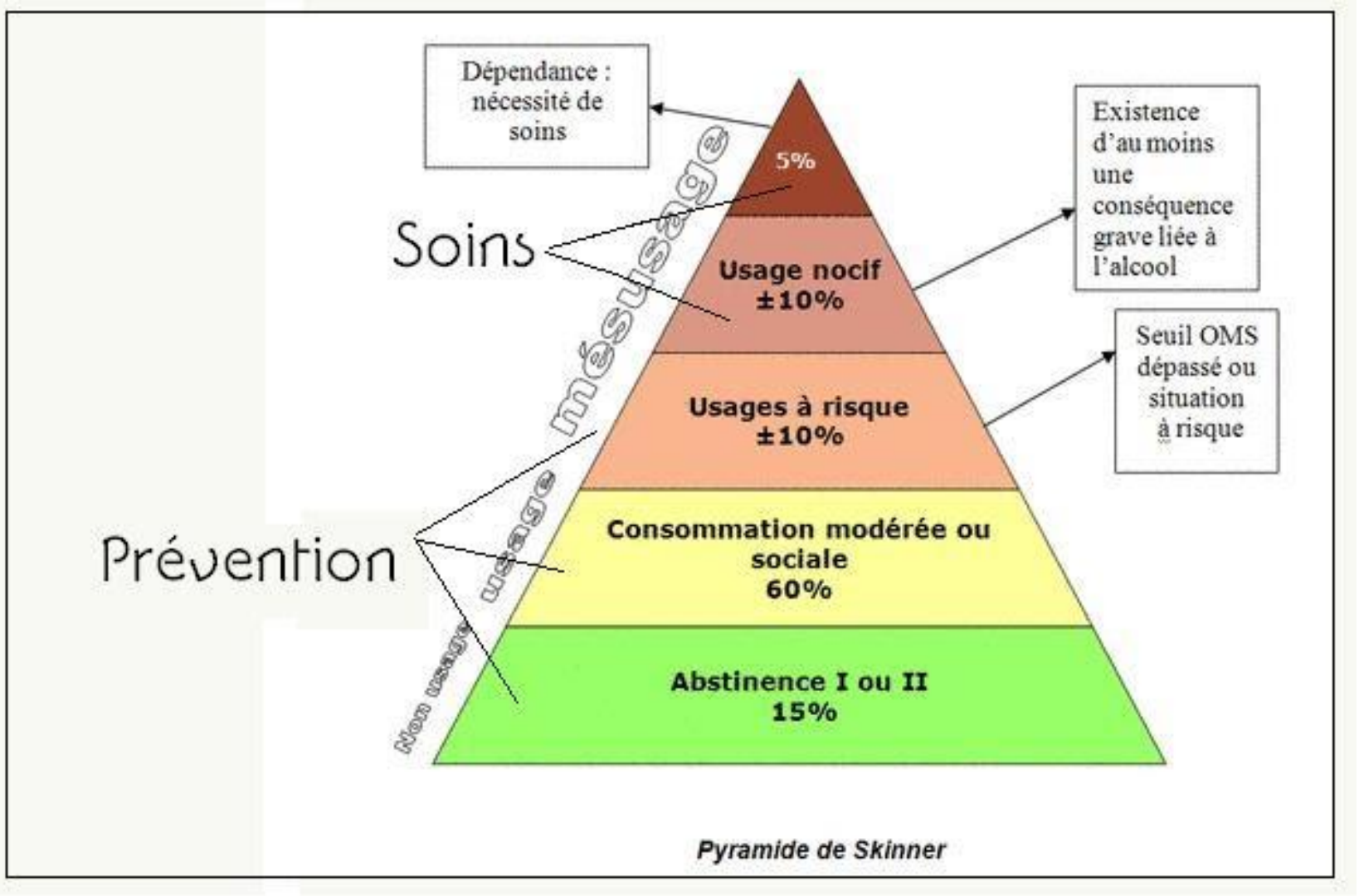
- **ABSTINENCE** : aucune consommation du produit.

- **USAGE SIMPLE** : consommation ponctuelle ou régulière qui n'entraine pas de dommages aux niveaux du corps, psychoaffectif et/ou social.

- **USAGE A RISQUE** : usage pouvant provoquer des complications aux niveaux des organes, psychoaffectif et/ou social, sans que celles-ci soient encore apparues, comme dans le cas de l'usage nocif. La prévention individuelle commencera à ce niveau.

- **USAGE NOCIF** : consommation répétée qui est responsable de complications sur le plan de la santé (dépression, cancer...), de la vie privée (séparation, violence, problèmes financiers...) et/ou du travail (absentéisme, accidents du travail...). L'usager peut arrêter de consommer quand il le désire, mais a du mal à s'arrêter plusieurs jours.

- **DEPENDANCE** : besoin irrépressible de consommer « craving », malgré toutes les complications existantes. Il n'arrive pas à contrôler ce besoin et des effets de « manque » peuvent se ressentir. Le sujet se désinvestit de toutes ses activités familiales, sociales et professionnelles. Toute sa journée est organisée autour de la consommation de substance psychoactive. Ce comportement est pathologique. Lors de l'arrêt, un syndrome de sevrage peut survenir.



Pyramide de Skinner

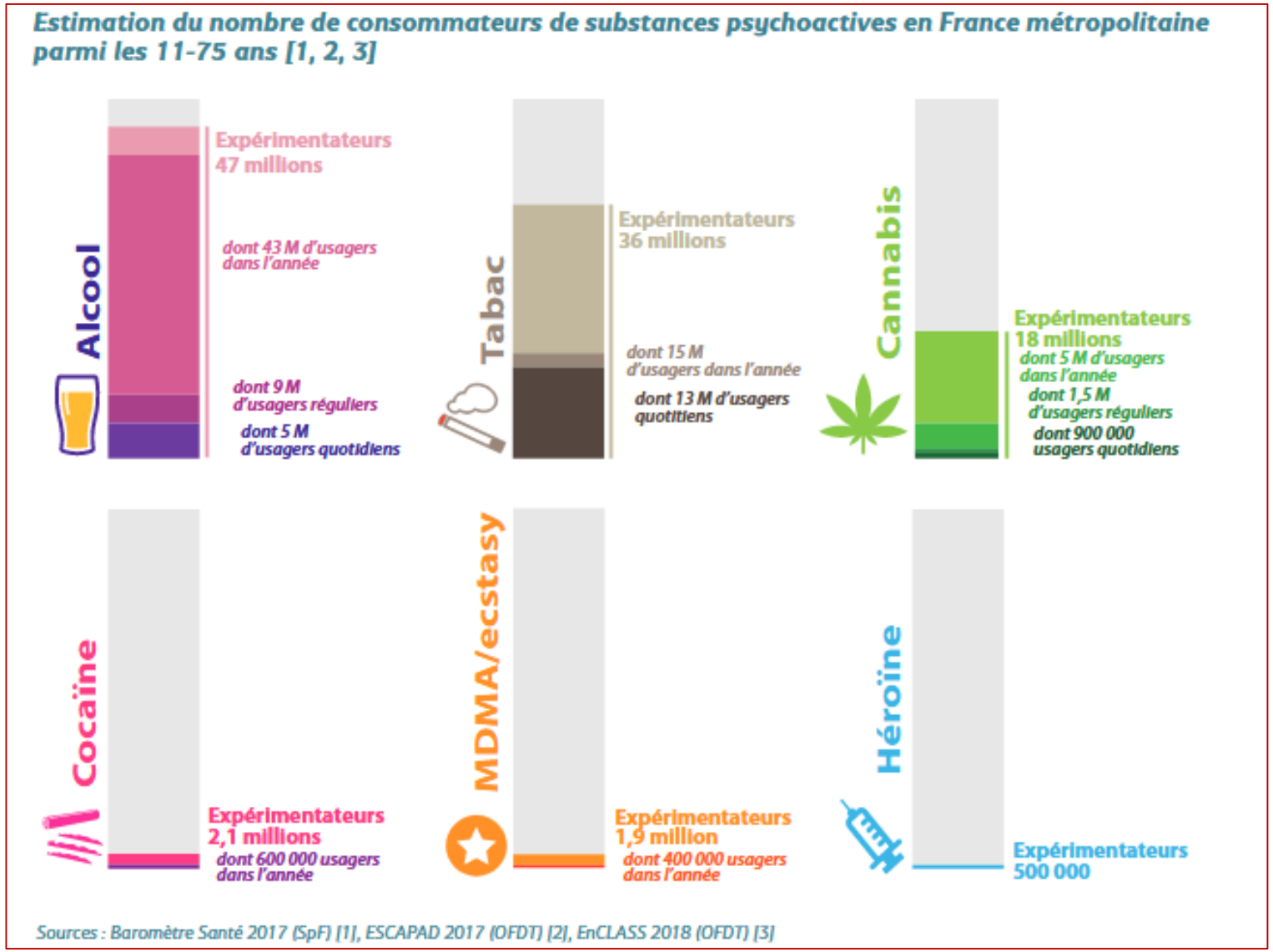
4. De l’abstinence à la dépendance

- Qu’est-ce qui peut faire basculer vers la dépendance?
- facteurs personnels : deuil, rupture, maltraitance, anxiété, maladie grave, douleur...
- facteurs sociaux : habitudes de consommation de la famille, des amis ou de la société, chômage, précarité...
- facteurs professionnels : pots entre collègues, repas d’affaires, conditions de travail difficiles (surcharge, harcèlement, conflits, bore-out, stress, pression...)

Si ces facteurs persistent, la consommation peut être responsable de complications amenant la personne à un usage nocif voire à la dépendance.

Les actions de prévention, dans la population générale comme dans l’entreprise, sont indispensables pour arrêter cette évolution.

5. Quelques statistiques



LES CONDUITES ADDICTIVES EN CHIFFRES

13% des décès
sont causés par le tabac.
C'est la 1ère cause de mortalité évitable

L'alcool est responsable de
41 000 décès/an
C'est la deuxième cause de mortalité évitable après le tabac

27% des adultes et **25% des ados de 17 ans**
fument quotidiennement

30% de la mortalité routière est causée par **l'alcool**
C'est la 2ème cause d'accidents mortels

La France est le pays où la consommation de **cannabis est la plus élevée en Europe**
Y compris pour les adolescents qui en sont les premiers consommateurs

15,3 ans
C'est l'âge moyen de l'expérimentation de **cannabis** par les jeunes

Sources : ESCAPAD 2017, Drogues, Chiffres clés 2019, OFDT. BEH n° 5-6 et 15, Santé Publique France. Etude ActuSAM 2016, IFSTTAR

CONDUITES ADDICTIVES AU TRAVAIL : QUELQUES CHIFFRES

18-35 ans
Tranche d'âge la plus concernée par la consommation d'alcool, de tabac et de cannabis.

Tous les métiers sont concernés

mais les métiers des arts et des spectacles, de l'hébergement/restauration, de l'agriculture, du transport, de la construction et ceux en relation avec le public sont parmi les plus exposés.

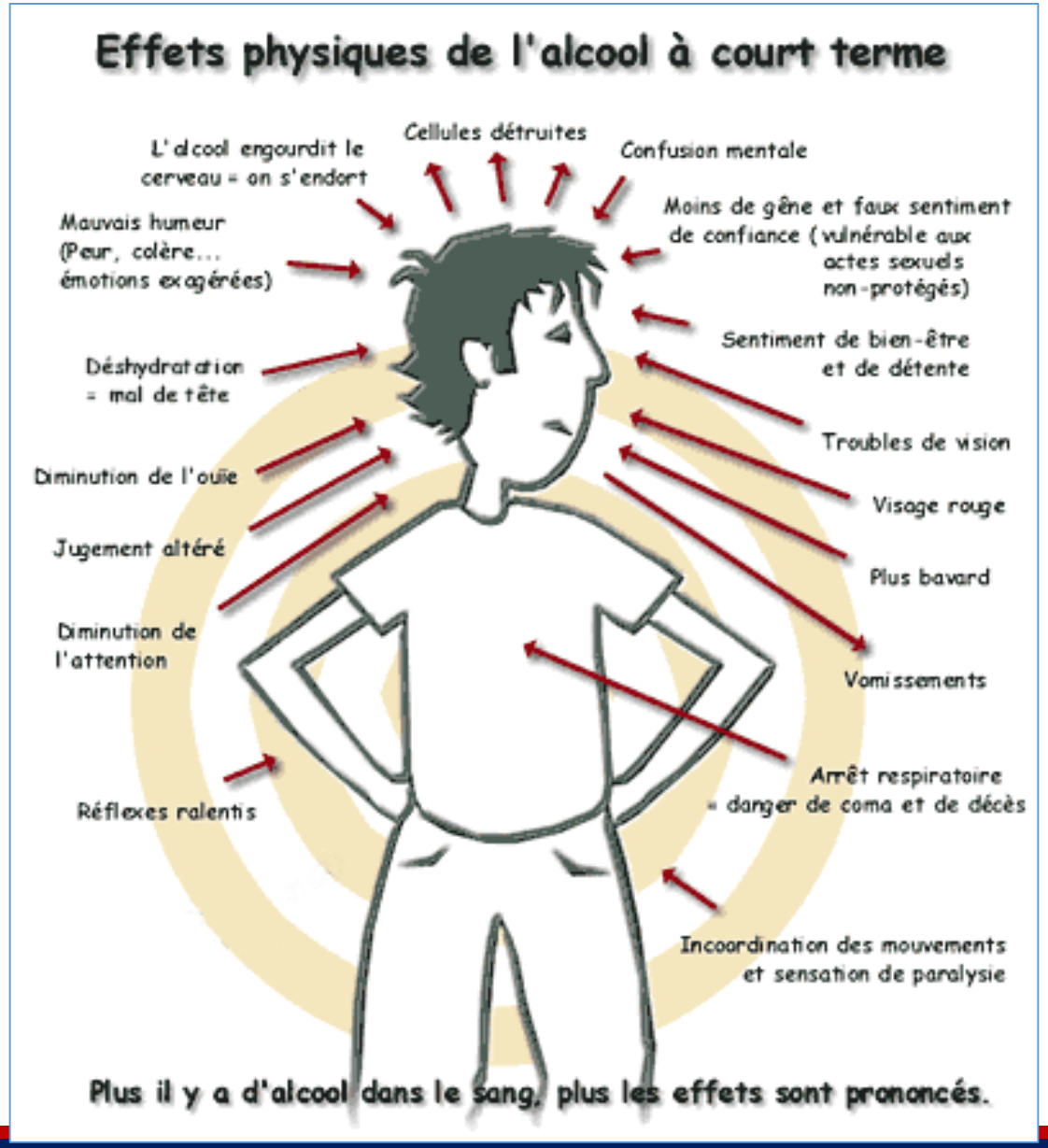
11% des femmes cadres
ont une consommation à risque d'alcool. Une prise de responsabilité augmente le risque de consommation d'alcool chez les femmes contrairement aux hommes.

37% des actifs
utilisent les outils numériques professionnels hors temps de travail.

	ACTIFS OCCUPÉS	DEMANDEURS D'EMPLOI
	18,6% ont eu un épisode d'alcoolisation ponctuelle importante dans le mois **9,5%** ont des ivresses répétées	**22,2%** ont eu un épisode d'alcoolisation ponctuelle importante dans le mois **14,5%** ont des ivresses répétées
	28% fument quotidiennement	**39,9%** fument quotidiennement
	9,6% ont consommé du cannabis dans l'année	**16%** ont consommé du cannabis dans l'année

Sources : Baromètre santé 2014, 2017 (Santé Publique France), (OFDT, 2017), Cohorte CONSTANCES, Etude ELEAS 2016

6. Les enjeux sur la santé



Type de substance	Effet	Risques	Type de produit
Psychoeleptique	**Dépriment le fonctionnement psychique :** Effet sédatif avec diminution des réactions émotionnelles, des perceptions	Affaiblissement Overdose respiratoire Niveau social Niveau sanitaire	Cannabis Opium Morphine Héroïne Alcool Médicaments
Psychoanaleptique	**Stimulent le fonctionnement psychique :** Stimule la vigilance ; excitation psychique, intellectuelle et motrice	Trouble cardiaque Hémorragies Trouble psychiatrique	Cocaïne Crack Amphétamines Ecstasy Tabac Médicaments
Psychodysleptique	**Modifient le fonctionnement psychique :** Effet hallucinogène ; modification humeur et affectivité ; détente et euphorie	Respiratoire Cardiaque Digestif Psychiatrique	Cannabis Hallucinogène Solvants, inhalant Drogues de synthèse

Les principales drogues et leurs effets sur l'organisme

Principales drogues	Voie	Effets toxiques sur l'organisme
Cannabis (ou joint) : Haschisch (shit) Marijuana	– inhalation	– légère euphorie immédiate – diminution de l'attention – somnolence – dépendance faible – toxicité générale faible
Héroïne	– intraveineuse	– agitation, extase (le flash) – dépendance forte – toxicité générale forte : dégradation de l'état général
Cocaïne Crack (dérivé)	– nasale – ingestion	– excitant physique et intellectuel – toxicité générale forte : troubles psychiques (paranoïa)
Ecstasy LSD	– ingestion	– hallucinations – dépendance psychique forte – toxicité générale forte : troubles psychiques, folie

Drogues : quels effets sur le conducteur ?

Mauvaise perception des distances

Difficulté à maintenir une trajectoire droite

Difficulté à maintenir une vitesse constante

Diminution des réflexes

Somnolence

Désinhibition et agressivité

association PRÉVENTION ROUTIÈRE

MACSF

7. Alcool : Quelques repères

Santé **P**ublique **F**rance **:** de **nouveaux repères de consommation pour l'Alcool :**

* Ne pas consommer **plus de dix verres par semaine**.

* Pas plus de **deux verres par jour**.

* Et ce **pas tous les jours** (2 jours consécutifs sans consommation).

Les nouveaux repères sont là pour permettre un **ratio risque acceptable/plaisir**, et aborder la consommation d'alcool selon une stratégie de réduction des risques

Qu'est-ce qu'un verre standard? Dose BAR ?

Pour se situer, un autre outil : le questionnaire **FACE**

CALCUL TAUX D’ALCOOL SELON LE POIDS ET LE SEXE

Femme

Quantité d'alcool absorbé en gramme / (Poids en kg x 0,6)

Homme

Quantité d'alcool absorbé en gramme / (Poids en kg x 0,7)

TEMPS D’ELIMINATION

•Le taux d’alcool dans le sang est maximum après 30 minutes si vous êtes à jeun et 60 minutes si vous ne l'êtes pas.
Au-delà de 40 g d'alcool consommé, soit quatre verres, le pic est atteint après 2 heures.

Là encore, la vitesse d'élimination de l’alcool dans l’organisme est fonction du sexe :
•Femme : entre 0,085 g/l et 0,10 g/l par heure
•Homme : entre 0,10 g/l et 0,15 g/l par heure

8. Le tabac, quelques repères

Comment évaluer sa consommation : test de **Fagerström**

9. Le cannabis, quelques repères

Comment évaluer sa consommation : test de **CAST**

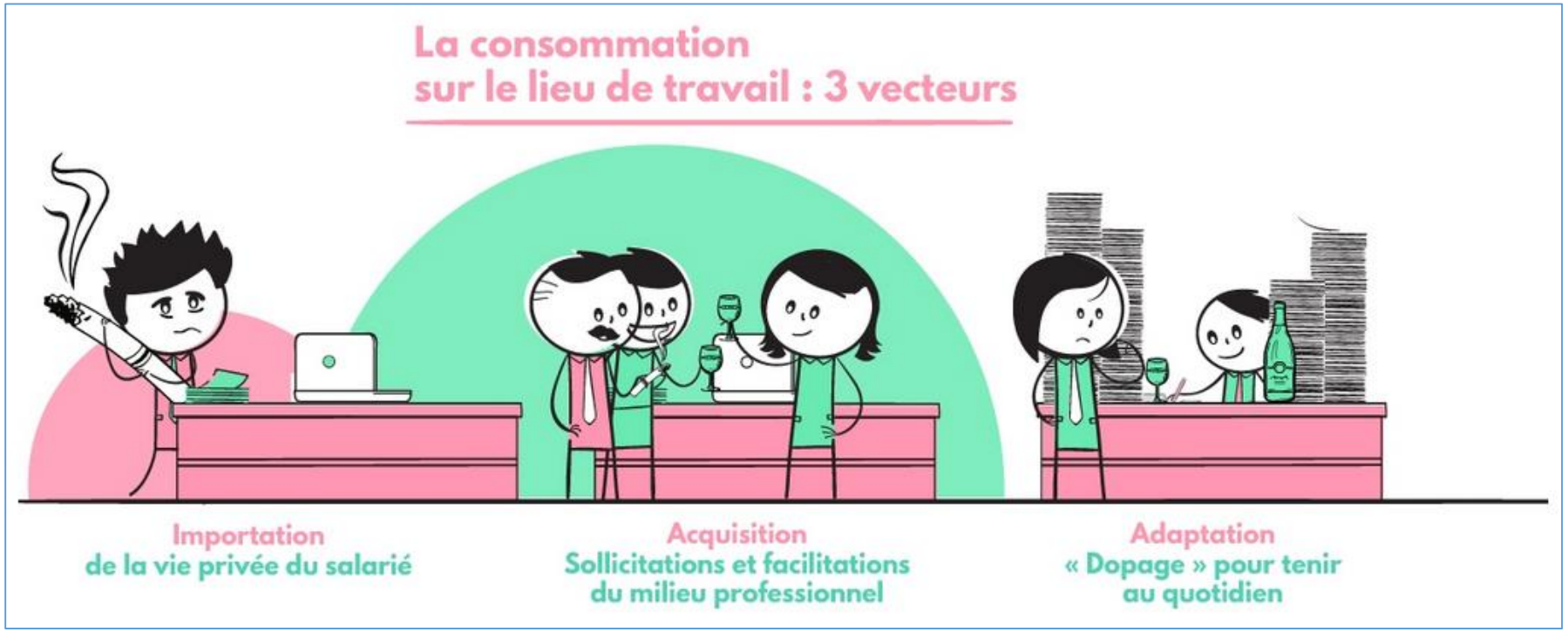
TEMPS D'ELIMINATION

Il faut entre 30 et 70 jours pour éliminer totalement le THC de l'organisme lorsque la consommation a été régulière pendant plusieurs mois. Cette fourchette est variable en fonction des individus et peut donc parfois être supérieure à 70 jours.

Cependant : s'il persiste une consommation :

- Salive : détectable pendant 6 à 8 heures en cas d'usage occasionnel, pendant 24h et jusqu'à 8 jours dans le cas d'un usage régulier
- Urine : 1 semaine après chez un fumeur occasionnel à 1 mois chez un fumeur régulier
- Cheveux : détectable à 90 jours après sa consommation

10. L’enjeu en milieu professionnel



- Une **prévention sur les conduites addictives est importante**, au vu des risques professionnels de l'entreprise, avec :
- le **risque routier** qui concerne un nombre de salariés très important de l’agence,
- le **risque chimique**,
- le **risque lié à la circulation interne** avec la conduite d’engins très imposants,
- le **risque lié à l’utilisation de matériel et d’outils dangereux** parfois en **hauteur** avec un **risque de chute.**

ALCOOL, DROGUES ET TRAVAIL

Le travail peut contribuer à déclencher, maintenir ou aggraver la consommation d'alcool ou de drogues

DES FACTEURS PROFESSIONNELS

Pression, stress

Travail de nuit, travail fractionné

Harcèlement

Problèmes relationels

Travail à la chaleur, au froid

Travail physique

...

DES EFFETS SUR LE TRAVAIL

- Accidents du travail
- Absentéisme
- Retards
- Conflits avec les collègues
- Décisions erronées
- Baisse de qualité du travail

...

© Makheia pour l'INRS

ALCOOL ET CANNABIS AU VOLANT

Focus Alcool

Selon une recherche de l'INSERM, de 2003, **les circonstances de travail** favorisant la consommation d'alcool, sont :

*le stress,

*les exigences liées aux postes de sécurité,

*certains rythmes de travail dont le travail posté,

*les activités répétitives,

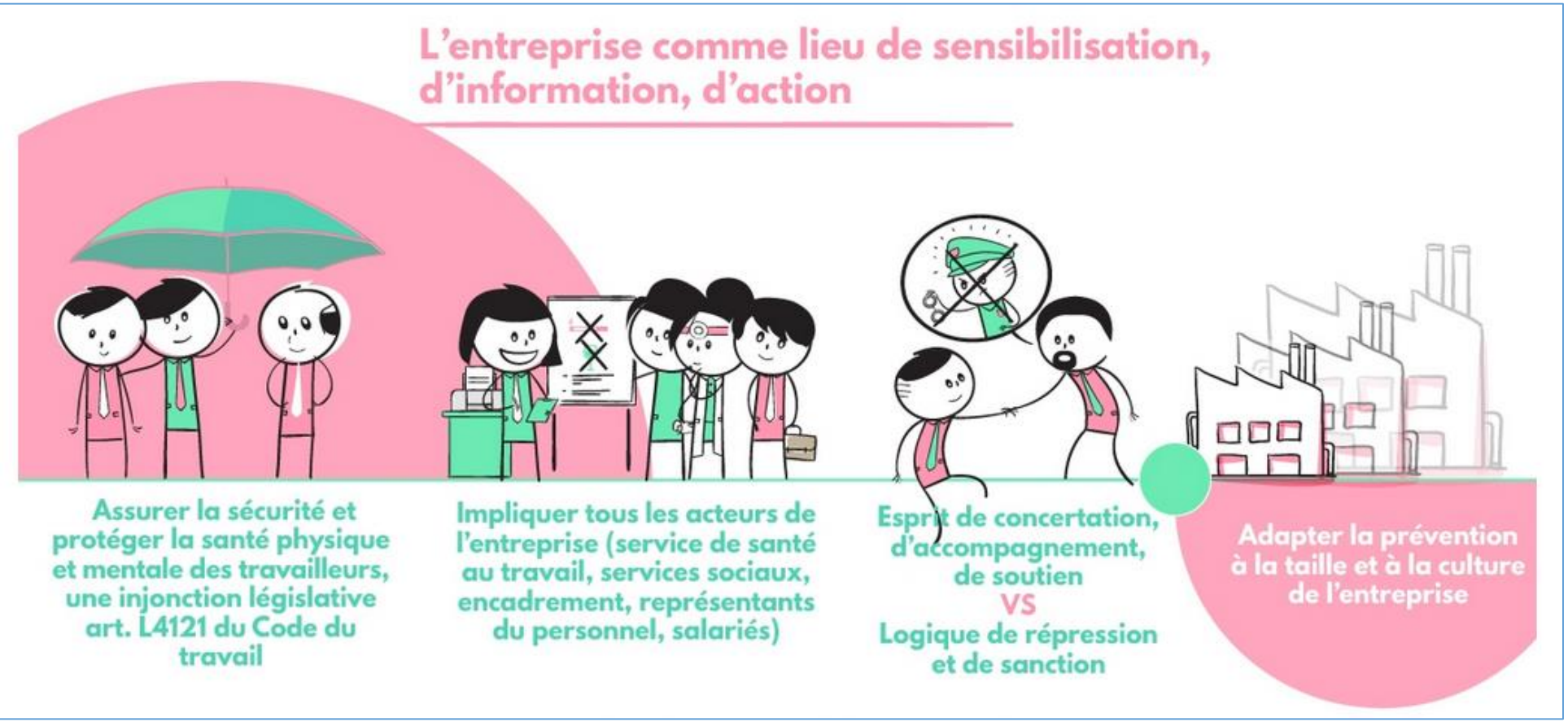
*les habitudes de consommation dans l'entreprise,

*les pots en entreprise et/ou repas d'affaires.

Selon une expertise de la cohorte GAZEL, **certaines contraintes de travail** augmenteraient la consommation d'alcool :
*le travail en plein air,
*le travail dans une posture pénible ou fatigante,
*l'exposition à des secousses ou des vibrations,
*le port de charges lourdes
*des déplacements longs, fatigants, ou rapides.

11. Les différentes responsabilités en entreprise

L'employeur



Le salarié

Le Code du travail prévoit une obligation de sécurité à la charge du salarié (article L. 4122-1). Il lui incombe « …**de prendre soin, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, de sa santé et de sa sécurité ainsi que de celles des autres personnes concernées par ses actes ou ses omissions au travail**. »

Le manque de vigilance d'un salarié lié à une pratique addictive peut présenter des risques en matière de santé, de sécurité et de conditions de travail pour le **salarié lui-même, les autres salariés ou les tiers**.

Le CSE

A une obligation d'alerte en cas de danger grave et imminent

Le règlement intérieur

Savez-vous ce que contient votre règlement intérieur ?

- Mesures générales
- Mesures particulières applicables aux postes à risque
- Procédure de contrôle d’alcoolémie et de dépistage des produits stupéfiants

12. Demander de l'aide, à qui ? Quand ? Comment ?

LA VIGILANCE PARTAGÉE
AU CŒUR DE LA CULTURE PRÉVENTIVE

« La vigilance partagée se met en place lorsque chaque collaborateur est en mesure de repérer les situations d'insécurité. »

Lionel Barra,
formateur certifié en addictologie

REPERER

PROTEGER

ALERTER ET SECOURIR

TRACER

GERER

https://www.bornsafety.com/video/addictions-comment-reperer-les-signes

- Votre service de santé au travail
- L’assistante sociale
- Votre médecin traitant
- Associations ou centres hospitaliers spécialisés en addictologie

MERCI POUR VOTRE ATTENTION