

Efficiency

Santé au Travail



Les Rendez-vous Efficiency

Alcool en entreprise : comment prévenir et accompagner ?



Le Défi De Janvier



Qu'est ce que le
Défi De Janvier ?



Le Défi De Janvier



Le Défi De Janvier



- Le Défi De Janvier est une initiative française inspirée par le Dry January britannique. Ce défi, **qui se veut ludique**, consiste à faire **une pause dans sa consommation d'alcool** pendant le mois de janvier, juste après les fêtes de fin d'année, souvent synonymes d'excès.
- Le Défi De Janvier a vu le jour en France en janvier 2020 à l'initiative de nombreuses associations de prévention des addictions, dont Addict'Aide. Il fait suite au refus des pouvoirs publics d'organiser officiellement une pause alcool en janvier via Santé publique France, après un déjeuner entre le président de la République en visite dans des exploitations viticoles à Epernay.
- Le Défi De Janvier, c'est un moyen ludique de lancer une campagne de prévention primaire à destination de vos collaborateurs.



Le Défi De Janvier



Quels sont les
bénéfices du Défi De
Janvier ?





Le Défi De Janvier



Les bénéfices d'une pause alcool sont nombreux :

- meilleur sommeil,
- regain d'énergie,
- meilleure concentration,
- une plus belle peau
- perte de poids,
- baisse de la tension artérielle d'un ou deux points,
- des économies,
- une consommation d'alcool mieux maîtrisée, même chez celles et ceux qui font une pause inférieure à un mois,
- une baisse de la consommation sur le reste de l'année (étude scientifique à l'appui)...

En bref, le Défi De Janvier, permet de se lancer un défi à soi-même, à ses collaborateurs pour donner du répit à son corps et s'interroger également sur sa consommation d'alcool.



Comprendre



Pourquoi la
prévention contre
les effets de l'alcool
est-elle aussi
difficile en France ?

PREVENTION





Comprendre



C'est culturel (moments de convivialité, festifs), en lien avec nos traditions et la France produit de l'alcool, le vin en particulier fait partie de notre patrimoine. Le lobby des alcooliers est également très puissant dans notre pays.

Nous sommes à la 3^{ème} place des pays de l'OCDE les plus consommateurs d'alcool, devant les Russes à la 7^{ème} place.

La prévention, c'est capital car cela permet de s'affranchir de nos représentations et de montrer l'alcool tel qu'il est : un produit subtil qui procure du plaisir et c'est bien, mais il faut avoir conscience qu'il peut y avoir des conséquences sur la santé, la vie personnelle et bien-sûr professionnelle :

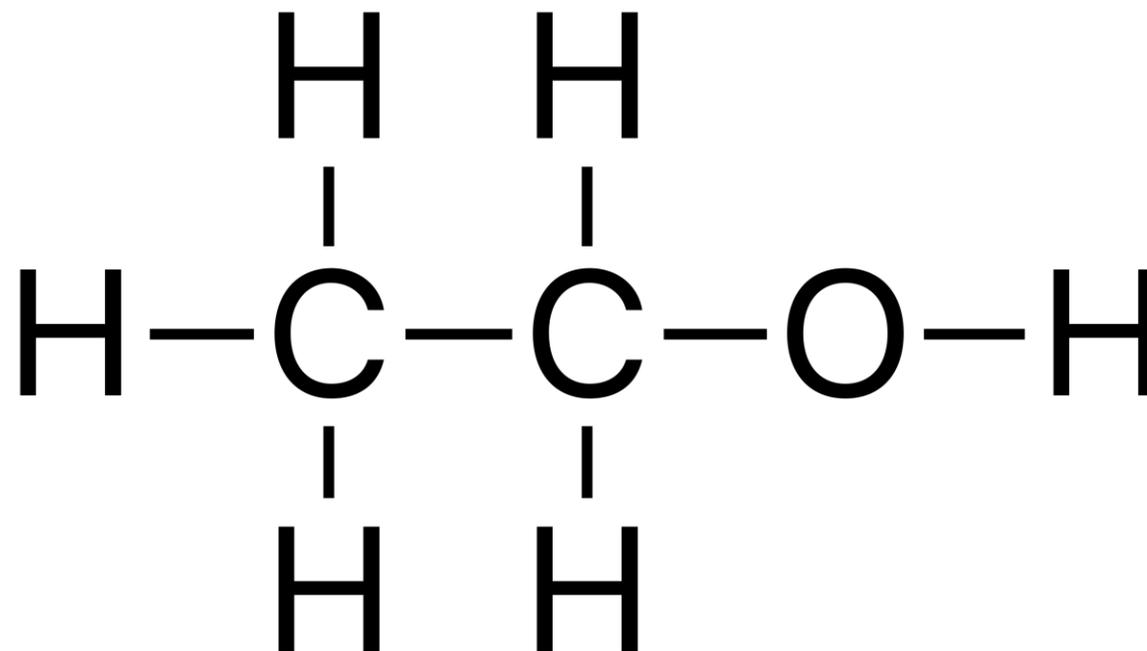
- retard, absentéisme,
- prise de décision altérée,
- baisse de la concentration,
- relations conflictuelles avec ses collègues, sa hiérarchie,
- désorganisation du travail,
- et dans le pire des cas l'accident du travail avec le risque d'invalidité ou de mortalité pour soi ou pour un tiers.



Comprendre



C'est quoi l'éthanol ?





Comprendre



- L'éthanol, c'est la molécule addictogène présente dans l'alcool. Elle est produite lors du processus de fermentation de l'alcool.
- C'est la concentration en éthanol qui va déterminer la teneur en alcool d'une boisson alcoolisée.
- Il est également utilisé dans l'industrie pour produire des solvants ou encore des carburants.



Comprendre



Y a-t-il des alcools
plus toxiques que d'autres ?





Comprendre



- Non, ce qui importe c'est la quantité consommée et la durée d'exposition.
- Nous avons souvent une fausse représentation, comme quoi un verre de bière ou de vin serait moins dangereux qu'un verre de whisky ou de vodka.
- Dans chacune de ses boissons la molécule d'éthanol est présente, donc un alcool en soit n'est pas plus toxique qu'un autre.
- Pour donner une équivalence :
un demi de bière équivaut à un verre de vin, à 3cl de whisky ou à un pastis, soit l'équivalent de 10g d'alcool.



Comprendre



Le vin a-t-il un effet
bénéfique sur la
santé ?





Comprendre



- Non, c'est une idée reçue car de nombreuses études ont été publiées pour montrer un soi-disant bénéfice d'une consommation modérée de vin, notamment sur le cœur.
- Les résultats de ces études proviennent souvent du lobby alcoolier, comme en son temps les études publiées par les cigarettiers.
- En réalité aucun type d'alcool n'est bon pour la santé, même si c'est du vin.



Comprendre



C'est quoi une consommation d'alcool raisonnable ?

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

Parlez-en à votre médecin

Parlez-en à votre médecin





Comprendre



Les repères de consommation d'alcool préconisés par Santé publique France depuis 2017 sont les suivants :

- 2 verres par jour maximum ;
- ne pas consommer de l'alcool tous les jours (sur 10 jours, faire une pause de 2 jours)

Ces repères de consommation sont issus de Santé publique France.

Et contrairement aux idées reçues, les risques pour la santé d'une consommation d'alcool existent dès le premier verre quotidien. On peut le regretter, mais c'est important de le savoir.



Comprendre



Quel type de consommation induit le plus de risques ?





Comprendre



- **La précocité des consommations** : plus la consommation est précoce plus le risque de développer un trouble de l'usage de l'alcool est important : en France l'âge moyen de consommation se situe autour de 14 ans, c'est très jeune. Et il n'est pas rare de voir aujourd'hui des adolescents consommer dès l'âge de 11 ou 12 ans.
- **Une consommation à but "thérapeutique"** : cela correspond à la consommation d'une personne, qui utilise l'alcool pour remédier à un mal-être ou à un état dépressif. L'alcool est un anxiolytique. Ce type de consommation se fait le plus souvent seul ce qui augmente le risque de dépendance.
L'organisation du travail, comme les conditions de travail, peuvent être des facteurs de risque.
- **La recherche d'ivresse** : par des alcoolisations ponctuelles importantes représente un risque notamment chez les jeunes consommateurs. On peut par exemple penser au phénomène du « binge drinking » qui touche beaucoup les jeunes aujourd'hui et préoccupe les autorités de santé.
Et c'est vrai aussi pendant les after work, cela concerne donc vos jeunes collaborateurs (apprentis, alternants, stagiaire, jeunes cadres...)

Pour rappel, le « binge drinking » : c'est 4 verres et plus en une seule occasion sur un laps de temps court.



Alcool : réalité en entreprise



CHIFFRES CLÉS

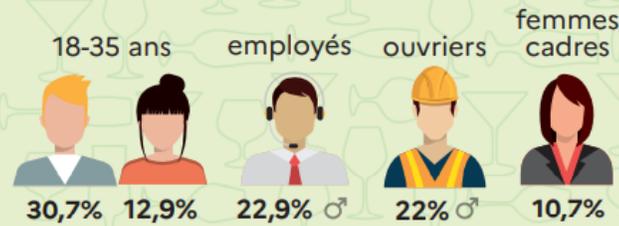
La consommation d'alcool à risque

Parmi la population active occupée :



19,8% d'hommes et **8%** de femmes ont un **usage dangereux de l'alcool**

Les catégories d'âge et les CSP les plus concernées par un **usage dangereux d'alcool** :



Les Alcoolisations ponctuelles importantes (API) ou «binge drinking»

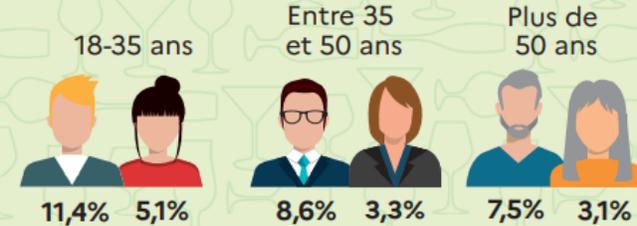
API : consommation d'au moins 6 verres en une seule occasion

Parmi la population active occupée :



27,5% d'hommes et **11,5%** de femmes connaissent des **épisodes d'API** au moins une fois par mois

Part des salariés concernés par une **API au moins une fois par mois** en fonction de l'âge :



Source : Cohorte Constances
Publication en 2021



Alcool : réalité en entreprise



- Tous les secteurs professionnels sont concernés,
- Toutes les catégories socioprofessionnelles aussi,
- Les chiffres de la cohorte COSTANCES le montrent, les enjeux d'une démarche globale de prévention pour l'entreprise sont majeurs.



Alcool et entreprise



Pourquoi se
préoccuper de la
question de
l'alcool en
entreprise ?





Alcool et entreprise



De nombreux enjeux nous invitent à aborder collectivement cette question :

- Enjeu de sécurité (Accident du travail et accident de trajet)
- Enjeu de qualité (Concentration, précision des tâches, jugement...)
- Enjeu RH (absentéisme, retards...)
- Enjeu de performance (Apprentissage, adaptation, mémorisation...)
- Enjeu de santé (Troubles psychologiques et somatiques...)
- Enjeu de responsabilité (Code civil et code pénal...)
- Enjeu culturel (Convivialité, liens sociaux... fêtes)

Faire coïncider les intérêts de tous les acteurs de l'entreprise et de ses partenaires extérieurs n'est pas toujours évident. Cela nécessite de construire collectivement une démarche de prévention afin qu'elle devienne l'affaire de tous. Et pour que cela fonctionne, la direction doit être partie prenante.



Le rôle de l'entreprise



Entre vie privée et vie professionnelle, comment aborder la question de l'alcool sans aller trop loin ?





Le rôle de l'entreprise



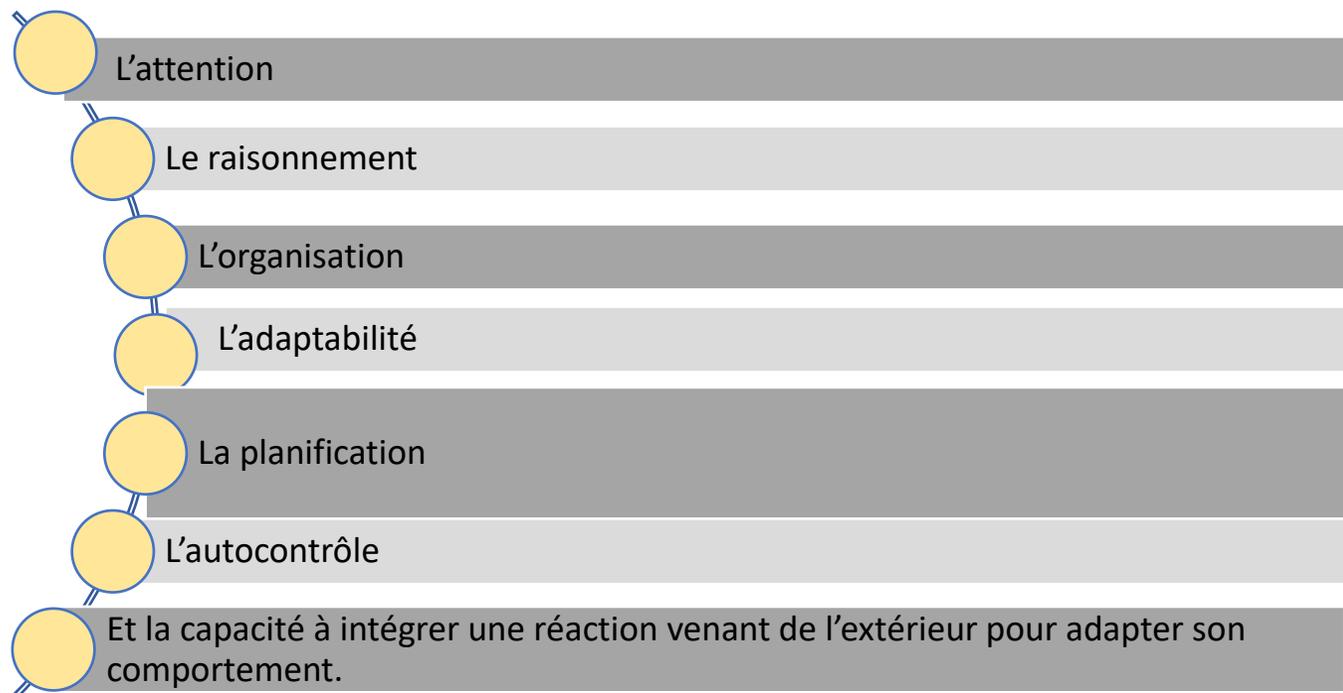
- La consommation d'alcool est avant tout culturelle et sociale dans notre pays. Associée au plaisir, à la convivialité et à la fête, ses conséquences sont souvent sous-estimées et déniées.
- Dans le cadre du travail, la consommation d'alcool, qu'elle soit ponctuelle ou chronique, peut amener des modifications comportementales et émotionnelles, engendrer des troubles cognitifs et des problématiques de santé diverses.
- L'impulsivité et l'émotivité peuvent être exacerbées, ce qui expliquent bon nombre de difficultés relationnelles et sociales.



Le rôle de l'entreprise



- Le fonctionnement du cerveau est modifié entraînant des troubles sur :
- C'est pour cette raison que cette question doit être abordé dans le cadre du travail.
- La réalité des faits, des risques et des conséquences au travail doit guider nos interventions.
- L'objectif n'est pas d'aller investiguer les consommations de chacun dans sa vie personnelle, ni faire des diagnostics médicaux mais bien de travailler sur des éléments factuels qui perturbent le travail (la sécurité, l'activité, le climat social, l'image de l'entreprise...). Ce qui vient se manifester dans le cadre du travail nécessite une réponse dans le cadre du travail.





Le rôle de l'entreprise



Comment structurer
une démarche
globale de
prévention ?





Le rôle de l'entreprise



La prévention, c'est ensemble de mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) distingue 3 types de prévention :

La prévention primaire	La prévention secondaire	La prévention tertiaire
Avant l'apparition de la maladie	Au tout début de la maladie	Une fois la maladie installée
Diminuer l'incidence (nombre de nouveaux cas) d'une maladie dans une population et donc réduire les risques d'apparition de nouveaux cas. (<u>ex</u> : faire diminuer les conduites à risque individuelles, les risques environnementaux ou sociétaux...)	Diminuer la prévalence (nombre de cas existants) d'une maladie dans une population. (<u>ex</u> : le dépistage destiné à agir au tout début de l'apparition du trouble ou de la pathologie afin de s'opposer à son évolution...)	Diminuer les incapacités chroniques ou les récurrences et réduire les complications, invalidités ou rechutes consécutives à la maladie.



Le rôle de l'entreprise



Pour construire une démarche de prévention en milieu professionnel, on peut aussi utiliser le modèle de Thomas Gordon moins médicalisé et parfois plus parlant car basé sur la population cible :

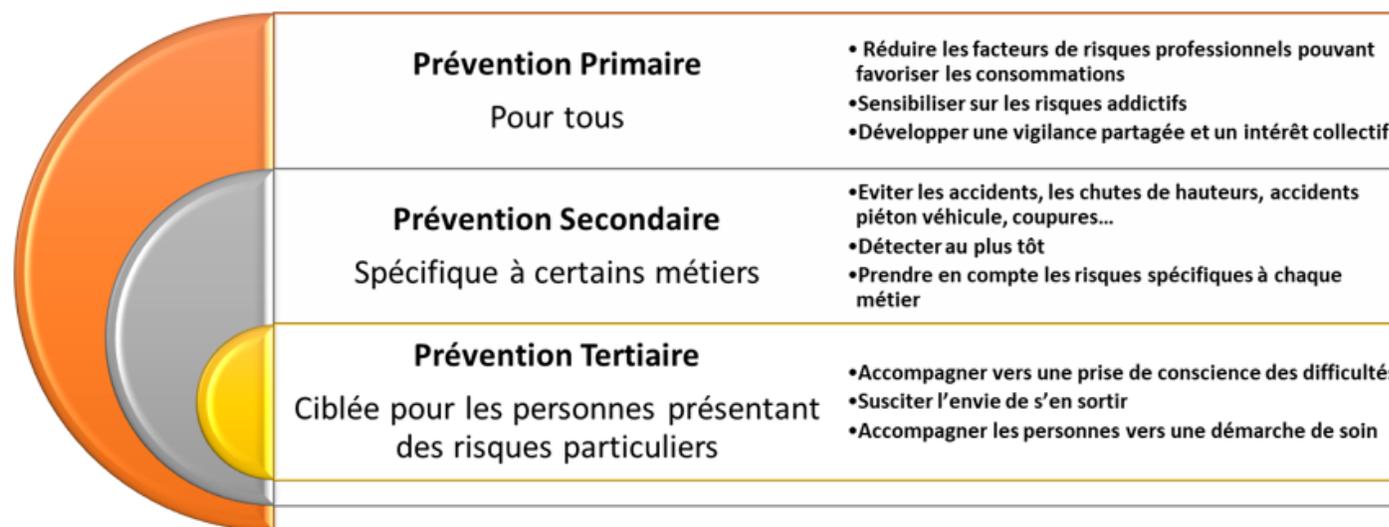
La prévention universelle	La prévention sélective	La prévention ciblée
L'ensemble de la population	Des sous-groupes de population spécifiques	Des sous-groupes de population spécifiques
Quel que soit l'état de santé	Sans autre facteur de risques identifiés	Avec des facteurs de risque spécifiques
Ex : Le Défi de Janvier... pause dans sa consommation d'alcool pour l'observer et la conscientiser	Ex : les collaborateurs automobilistes, les travailleurs du bâtiment, les jeunes (18-35 ans)	Ex : retrait du poste en cas de trouble du comportement, retrait d'habilitation électrique, retrait de l'astreinte de nuit...



Le rôle de l'entreprise



En entreprise, cela peut permettre de construire une démarche du type :
(ceci est un exemple d'une entreprise du BTP)





Le rôle de l'entreprise



Ce qui importe, c'est de travailler à 3 niveaux :





Le rôle de l'entreprise



Prévention : quel retour sur investissement dans l'entreprise ?





Le rôle de l'entreprise



- 2 études ont été menées sur le retour sur investissement de la prévention en général (pas spécifique à l'alcool) : l'une par l'Association Internationale de Sécurité Sociale auprès de plus de 300 entreprises de 15 pays et l'autre par l'OPPBTP à partir de 101 actions de prévention en France menées en France dans des entreprises du BTP de toutes tailles.
- Les 2 ont montré un rendement moyen de la prévention (ROP) de 2,2 : les investissements dans la sécurité et la santé procurent des avantages directs pr les entreprises à raison du double de l'investissement réalisé.



Le rôle de l'entreprise



Quelles actions
entreprendre pour
sensibiliser mes
collaborateurs aux risques
de l'alcool ?





Le rôle de l'entreprise



Aborder la question de la consommation d'alcool dans le cadre du travail ou ayant un impact sur le travail nécessite de prendre en compte tous les usages et pas uniquement les situations de dépendance. Sinon, on est juste dans le soin et/ou le traitement disciplinaire et pas dans la prévention la plus précoce possible.

On a donc tous intérêt à développer de la prévention le plus en amont possible.

- Des sessions de sensibilisations collectives pour l'ensemble du personnel peuvent permettre de libérer la parole et lever le tabou,
- Elles peuvent être complétées par des journées santé sécurité, des ¼ d'heures sécurité,
- Former l'encadrement et des personnes clés comme les préventeurs, les représentants du personnels, le service social du personnel, le service de prévention et santé au travail, le service RH... L'objectif est de créer un petit pool de personnes ressources qui soient plus à l'aise pour aborder le sujet et relayer la prévention et la communication.
- Des mises à disposition de supports d'informations sur les ressources locales, des tests d'autoévaluation comme il en existe sur le portail Addict'AIDE.
- Des campagnes d'information par le service de prévention et de santé au travail,
- Et un relai des campagnes nationales, comme Le Défi De Janvier ou Les repères de consommation (Santé publique France).



Le rôle de l'entreprise



Comment gérer les moments de convivialité, les pots ?





Le rôle de l'entreprise



- Travailler sur la manière de gérer les pots c'est important car l'enjeu n'est pas de supprimer les moments de convivialité pour supprimer le risque.
- La présence d'alcool lors de pots ou de moments de convivialité dépend des dispositions du Règlement Intérieur.
- Si le Règlement Intérieur interdit tout usage d'alcool dans le cadre du travail (locaux et horaires) ou dans l'enceinte de l'entreprise, les pots se feront nécessairement sans alcool.
- Si le Règlement Intérieur ne va pas plus loin que le code du travail, il est possible qu'à l'occasion de pots, de l'alcool soit proposé aux salariés. Il est alors important de :
 - proportionner la quantité d'alcool débitée au nombre de convives afin de limiter de fait le nombre d'unités standards consommées par personne ;
 - prévoir des alternatives à l'alcool, qui soient attractives et qualitatives ;
 - prévoir de quoi manger ;
 - refuser de servir une personne manifestement déjà alcoolisée ;
 - prévoir des accompagnements en cas de besoin (comme des bus, taxi, des SAM en interne pour raccompagner...)
- L'organisateur est responsable de l'évènement quand bien même il a lieu en dehors de l'entreprise.

? Alcool et entreprise



Que dit la loi
concernant les
consommations
d'alcool dans le cadre
du travail ?



? Alcool et entreprise



- Obligation de sécurité (code pénal, code du travail, notes internes) : pour le chef d'entreprise et par délégation à toute la lignée hiérarchique.
- Obligation de prudence : TOUS concernés :
- Responsabilité civile et pénale de chacun (obligation d'assistance à personne en danger, interdiction de mise en danger d'autrui)
- Le code pénal :
 - La mise en danger d'autrui constitue un délit
 - La non-assistance à personne en danger constitue également un délit
 - L'obligation de prudence et de sécurité pèse sur chacun de nous
- Le code du travail :
 - L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs
 - Chaque travailleur prend soin, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, de sa sécurité et de sa santé ainsi que de celles des autres personnes concernées par ses actes
 - Le règlement intérieur peut être plus restrictif que le code du travail mais les limitations doivent être proportionnées aux objectifs visés.

Alcool et entreprise



- Article R4225-2 : « L'employeur est tenu de mettre de l'eau potable et fraîche à la disposition du personnel »
- Article R4228-20 : « Aucune boisson alcoolisée autre que le vin, la bière, le cidre et le poiré n'est autorisée sur les lieux de travail. »

[Le décret n°2014-754 du 1er juillet 2014](#) ajoute :

- 1. « Aucune boisson alcoolisée autre que le vin, la bière, le cidre et le poiré n'est autorisée sur le lieu de travail. »
 - 2. « Lorsque la consommation de boissons alcoolisées, dans les conditions fixées à l'alinéa 1, est susceptible de porter atteinte à la sécurité et la santé physique et mentale des travailleurs, l'employeur, en application de l'article L.4121-1, prévoit dans le règlement intérieur ou, à défaut, par note de service, les mesures permettant de protéger la santé et la sécurité des travailleurs et de prévenir tout risque d'accident. Ces mesures qui peuvent prendre la forme d'une limitation voire d'une interdiction de cette consommation doivent être proportionnées au but recherché. »
- Article R4228-21 : « Il est interdit de laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en état d'ivresse. »



Accompagner



Comment repérer un
collaborateur en
difficulté avec
l'alcool ?





Accompagner



Plusieurs signes manifestes peuvent alerter :



SIGNES CHRONIQUES	SIGNES AIGUS
<ul style="list-style-type: none">Absentéisme répétéÉtat général négligéRepli sur soi, mise à l'écart de l'équipe, plaintes des collèguesNon-respect des procédures, oublis répétés, prises de risquesBaisse de la vigilance, de la compréhension, de la mémoireRépétition d'incidents, d'accidents bénins ou de presque accidentsDifficultés financières récurrentes (avances sur salaire)Haleine, odeur d'alcool répétée	<ul style="list-style-type: none">Troubles de la coordination, de l'équilibreEndormissementRegard hagardÉlocution hésitante, ralentie, accéléréePropos incohérents, confusionAgressivité, colère, menacesComportement inhabituelExcitation, euphorie, hallucinationsTremblements

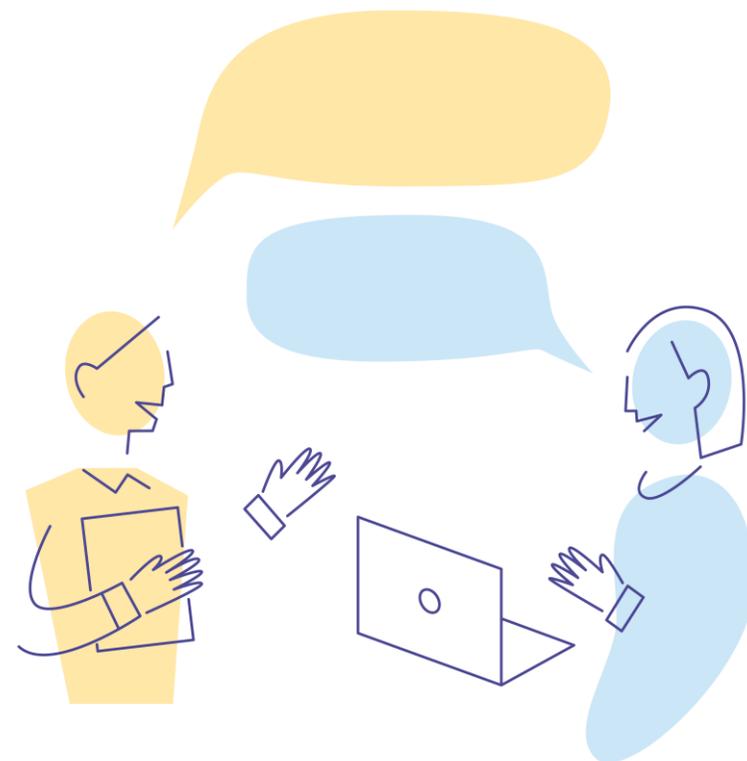
Ces manifestations ne sont pas spécifiques d'une pratique addictive, mais elles ne doivent pas être sous estimées. Quelle qu'en soit l'origine, elles doivent alerter et permettre d'intervenir pour faire cesser une situation de risque et permettre un accompagnement et une prise en charge adaptée.



Accompagner



Que puis-je faire pour accompagner un collaborateur en difficulté ?





Accompagner



- Plus les situations se dégradent en matière de santé, au niveau social et en termes de sécurité au travail et plus les conséquences sont importantes pour la personne, son entourage et la bonne santé de l'entreprise.
- Elles laissent des traces parfois irréversibles pour la personne et l'entreprise. L'accompagnement est aussi plus complexe, chronophage et long que lorsque les situations sont prises plus précocement.
- **LE RÔLE DE L'ENTREPRISE n'est Ni de soigner Ni de couvrir**



Accompagner



LE ROLE DE L'ENTREPRISE, c'est :

1/ **EVALUER** la situation à risque et la capacité de travail

Repérer les comportements inhabituels / anormaux (signaux d'alerte : situation aigue, situation chronique)

2/ **DECIDER** sur la base d'éléments objectifs, factuels

3/ **AGIR** pour prévenir le risque en signifiant le dysfonctionnement professionnel.

- Ne pas rester seul, en parler
- Gestion immédiate de la situation : ne pas laisser les choses s'aggraver
- Remontée d'information aux personnes ressources (RH, préventeur)
- Entretien à froid pour permettre des prises de conscience

4/ **ORIENTER** la personne en difficulté en se mettant en lien avec les services compétents (médecins du travail, assistante sociale, CSAPA (structure spécialisée en addictologie)...).



Accompagner



Déroulé de l'entretien

1 / S'entretenir avec la personne pour lui faire part de ses constatations

2 / Laisser la personne s'exprimer sur sa situation et ses difficultés

3 / Lui faire part de ses inquiétudes sur la base des constats et éléments factuels repérés

4 / Evoquer la nécessité d'informer le manager

5 / Le manager peut solliciter une visite médicale à la demande de l'employeur pour s'assurer de l'aptitude au poste de travail

6 / Compléter par une proposition d'orientation vers d'autres professionnels et un engagement de changement

Dès les premiers signes d'alerte, recevoir la personne en entretien ou inviter les collègues à lui en parler est important même si ce n'est pas facile :

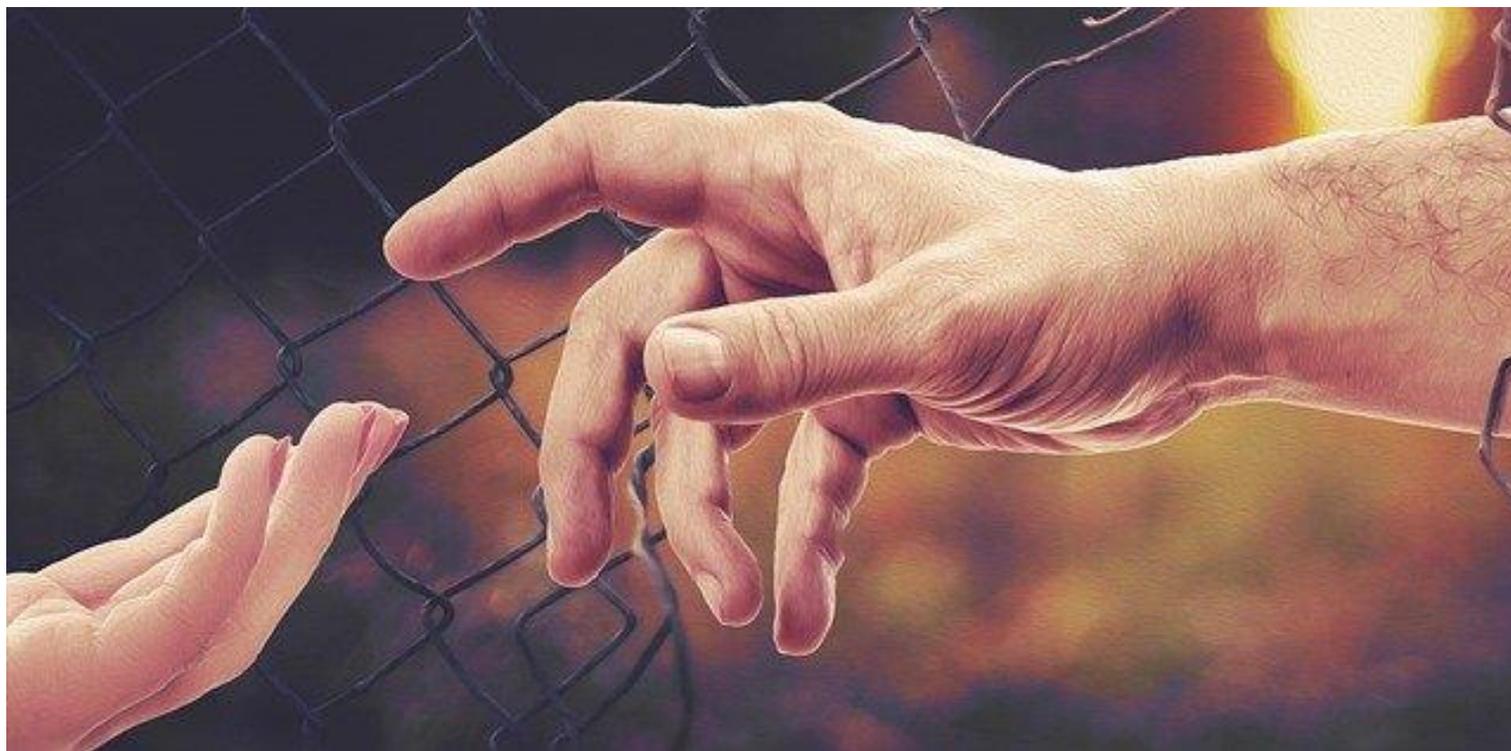
Une consommation régulière, excessive voire la dépendance, peuvent être non identifiées et parfois peuvent induire culpabilité et honte. Cela peut-être un soulagement pour la personne de savoir que quelqu'un peut l'écouter sans jugement et l'orienter. En parler tôt peut éviter des complications sociales et aider la personne.



Accompagner



Vers qui l'orienter ?





Accompagner



LES SERVICES DE PREVENTION ET DE SANTE AU TRAVAIL :

Interviennent :

- À la demande du chef de service (information préalable du salarié par le chef de service)
- À la demande du salarié

Leurs missions :

- Ecoute, Aide et Accompagnement
- Orientation vers le médecin référent et les réseaux d'aide
- Avis d'aptitude et éventuelles restrictions ou aménagement
- Suivi en lien avec le manager et le service RH

Dans le respect du secret médical et en toute confidentialité

LES CSAPA :

Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

- Tout type d'addictions.
- Equipe pluridisciplinaire.
- Prise en charge médicale, psychologique, sociale, éducative.
- Destinés aux personnes désirant commencer un projet de soins et/ou à l'entourage.
- Gérés par des associations ou des hôpitaux.
- Gratuit et anonyme.

Sur <https://www.addictaide.fr/annuaire/> retrouvez l'annuaire qui géolocalise un addictologue proche du domicile ou du lieu de travail.



Accompagner



Je souhaite former les équipes médicales de mon entreprise à la prévention d'une consommation problématique d'alcool. Comment faire ?





Accompagner



- Pour former vos équipes médicales, il existe un diplôme inter-universitaire (DIU) d'addictologie.
- Des formations au Repérage Précoce et l'Intervention Brève (RPIB) existent également.
- L'inscription à ces formations peut se faire par le biais de la formation continue ou le compte personnel de formation.
- Il est aussi possible de solliciter les acteurs en addictologie.

Sur <https://www.addictaide.fr/pro/ils-vous-accompagnent/> les acteurs en addictologie qui vous accompagnent dans votre démarche de prévention des conduites addictives au travail.



Accompagner



Pouvez-vous nous en dire plus sur l'entretien motivationnel ?





Accompagner



- L'entretien motivationnel est un style de communication collaboratif et centré sur un objectif, avec une attention particulière sur le langage de changement.
- Il est conçu pour renforcer la motivation d'une personne et son engagement en faveur d'un objectif spécifique en faisant émerger et en explorant ses propres raisons de changer dans une atmosphère de non-jugement et d'altruisme.



Engagement



En tant qu'entreprise,
comment s'engager
davantage dans la
prévention des conduites
addictives au travail ?

Pourquoi vous engager
dans le dispositif ESPER ?

« Les Entreprises et les Services
Publics s'Engagent Résolument »

<https://www.drogues.gouv.fr/entreprises-services-publics-sengagent-resolument-esper>



Trouver de l'aide



Addict'AIDE^{pro}

LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

<https://www.addictaide.fr/pro/> :

- Addict'Aide Pro est engagé dans la promotion du Défi De Janvier – Dry January, depuis le lancement de sa première édition en janvier 2020.
- Retrouvez sur Addict'Aide Pro des fiches pratiques par thématique pour se renseigner, prévenir et réagir, ainsi que l'annuaire des acteurs qui peuvent accompagner les entreprises dans leur démarche de prévention des conduites addictives



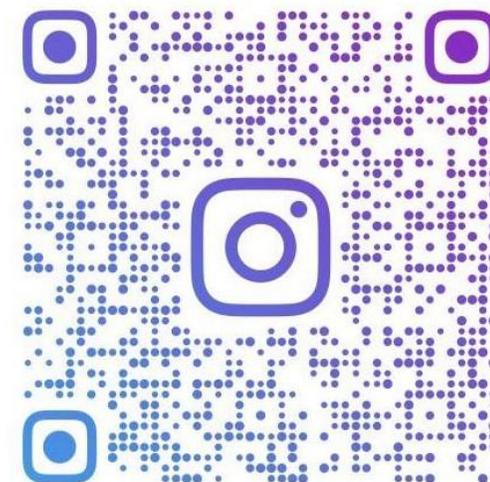
Trouver de l'aide



effici~~en~~ce
SANTÉ AU TRAVAIL

Pour toute question, contactez votre médecin du travail

Site internet : <https://www.efficience-santeautravail.org/>



Addict'**AIDE***pro*
LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL

effici~~en~~ce
SANTÉ AU TRAVAIL



Le Défi De Janvier

Outils de communication



- Affiches
- Flyer
- Bannière
- Application Try Dry
- Recettes de cocktails sans alcool

Tous les outils de la campagne sur le site du Défi De janvier

