

## CONDUITES ADDICTIVES AU TRAVAIL PARLONS EN



1

## CONDUITES ADDICTIVES AU TRAVAIL PARLONS EN



08/02/2023

2

3

## DÉFINITION DES CONDUITES ADDICTIVES



- **Dépendance**
- **Comportement incontrôlable**
- **Conséquences négatives de son comportement**



08/02/2023

3

4

## DEUX TYPES D'ADDICTIONS



### SUBSTANCES

- Alcool
- Tabac
- Cannabis
- Héroïne
- Cocaïne
- Ecstasy
- Kétamine
- Médicaments



### COMPORTEMENTS

- Alimentation
- Jeux vidéo
- Jeux de hasard et d'argent
- Achats compulsifs
- Comportement sexuel

SSTI33

08/02/2023

4

5

# CONSEQUENCES SUR LA SANTE



INSOMNIÉ



AGRESSIVITE



VISION ALTEREE



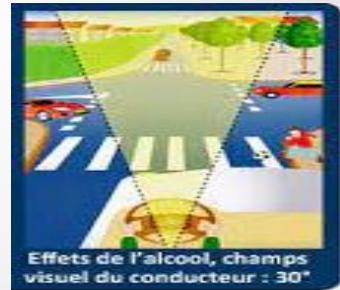
MALAISE

SSTI33



CRISE DE PANIQUE

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER



08/02/2023

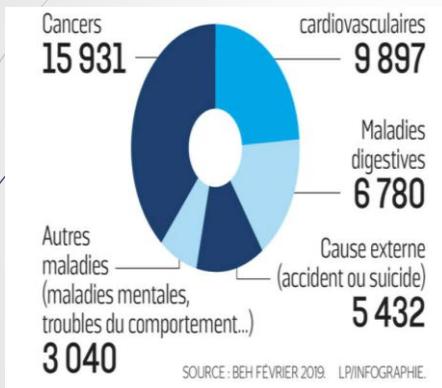
5

6

# CONSÉQUENCES DE L'ALCOOL



**Tous les organes sont atteints !**



SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER



Après 7 mois d'arrêt



08/02/2023

6

## CONSEQUENCES DU CANNABIS

- Sensation d'ivresse,
- Troubles de la perception
- Diminution de la vigilance, des reflexes
- Perte de mémoire et de concentration
- Maladies physiques (Depression, Angoisses, schizophrénie, bad trip)
- Cancers de la langue, bronchopulmonaire

...



7

SSTI33

LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER

2/8/2023

7

## CONSÉQUENCES DU TABAC



8

Le tabac peut causer des dommages à tous les organes



SSTI33

LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER

MAIS TU CROIS VRAIMENT À ÇA ? LE TABAC EST CERTES RESPONSABLE DE 80% DES CANCERS DU POUMON, MAIS AUSSI DE 70% DES CANCERS DES VOIES AÉRO-DIGESTIVES SUPÉRIEURES, ET DE 35% DES CANCERS DE LA VESSIE. EN TOUT, IL EST IMPLIQUÉ DANS AU MOINS 17 LOCALISATIONS DIFFÉRENTES DE CANCER...

LES PARTICULES SE RÉPANDENT AVEC LA CIRCULATION SANGUINE. ET CE, PEU IMPORTE LA FORME SOUS LAQUELLE IL EST CONSOMMÉ...

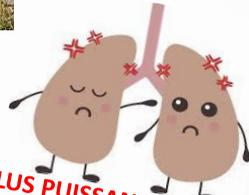
cigarette    cigare    chicha    tabac à rouler    tabac à chauffer etc

\* e-cancer.fr

8

9

# ASSOCIATION TABAC / SILICE



**EFFETS NEGATIFS ENCORE PLUS PUISSANTS QUAND ILS SONT ASSOCIES**



**Une maladie peut en cacher une autre !**

SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

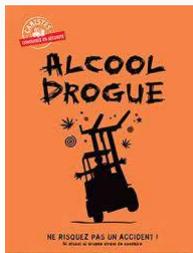
08/02/2023

9

10

# CONSEQUENCES DES ADDICTIONS AU TRAVAIL

**Danger pour soi et ses collègues**



SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

10

11

CONSEQUENCES DES ADDICTIONS AU TRAVAIL

Risque de perte d'emploi en un an

ALCOOL :

Usage dangereux = risque x 1,5

Dépendance = risque x 2

CANNABIS :

Moins d'une fois/mois = risque x 2

Au moins une fois/mois = risque x 3

TABAC

Moins de 10 cigarettes /jour

= risque x 1,5 comparé aux non-fumeurs

SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

11

12

CONSEQUENCES DES ADDICTIONS AU TRAVAIL

AVEZ- VOUS DÉJÀ CONSTATÉ DES CHANGEMENTS ?

Quelques signaux d'alerte

Changement soudain d'attitude

Répétition de situations inhabituelles

Multiplicité des signaux

08/02/2023

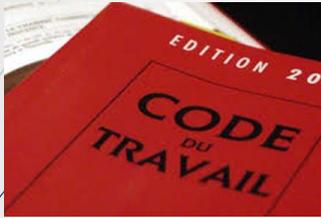
SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

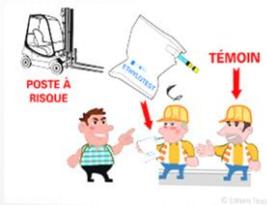
12

13

# Obligation du salarié



LE RÉGLEMENT INTÉRIEUR PEUT PRÉVOIR LE DÉPISTAGE DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES SOUS CERTAINES CONDITIONS !



SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

13

14



SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

14

15

## JE REFLECHIS

### ENVIE DE CONTINUER

- Se détendre
- Impression de gérer son stress
- Faire comme ses amis
  - Etc



SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

### ENVIE D'ARRETER

- Ne plus avoir besoin de béquille
- Améliorer ses performances sportives
- Faire des économies
- Ne plus sentir le tabac
- Être en meilleure forme
- Se libérer de la dépendance



/02/2023

15

16

## BENEFICES DE L'ARRET DU TABAC

- |               |   |
|---------------|---|
| <b>20 min</b> | La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales  |
| <b>8h00</b>   | L'oxygénation des cellules redevient normale  |
| <b>24h00</b>  | Le corps ne contient plus de nicotine<br>Le risque d'IDM diminue déjà<br>Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée |
| <b>48h00</b>  | Le goût et l'odorat s'améliorent<br>Les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser  |
| <b>72h00</b>  | La respiration est plus facile<br>Les bronches commencent à se relâcher<br>On se sent plus énergique  |



SSTI33

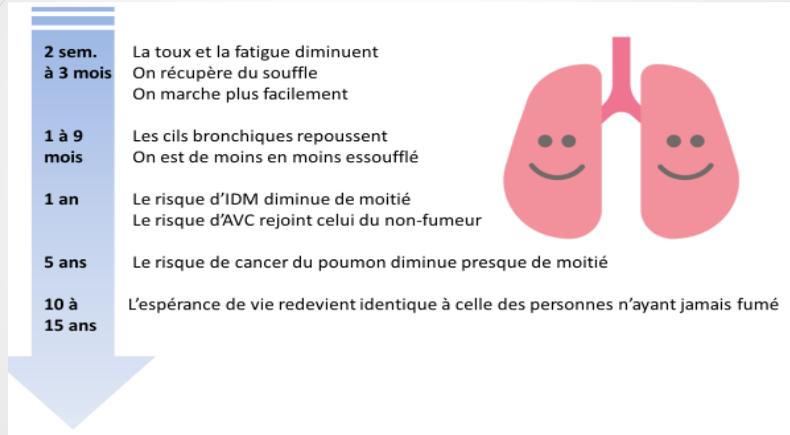
LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

16

17

## BENEFICES DE L'ARRET DU TABAC



SSTI33

LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

17

18

## Comment arrêter ?



## 4 propositions suivantes pour arrêter de fumer

- Être motivé;
- Être libre de décider.
- Se faire aider, en cas de forte dépendance, ou de dépression latente.
- Changer ses habitudes

**Arrêtez complètement**

- L'arrêt brutal est plus facteur de succès que l'arrêt progressif

**Supprimez les réflexes conditionnés**

- Jetez votre dernier paquet de cigarettes.
- Nettoyez et rangez les cendriers.
- Prenez une douche au réveil: elle vous détendra.
- Évitez de boire du café durant plusieurs semaines: le goût du café se marie très bien avec celui de la cigarette.
- Lorsque vous avez envie de fumer: buvez un verre d'eau.
- Respirez profondément.



Faites-vous aider : l'addiction est une maladie chronique

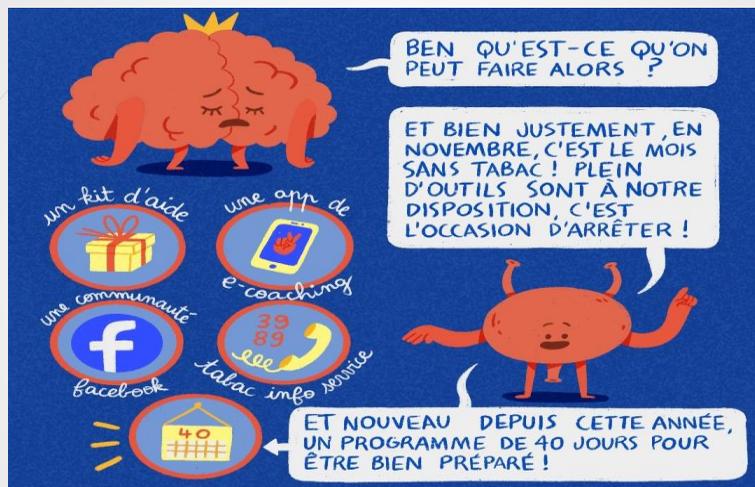
SSTI33

LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

18

19



SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

19

20

## LES AIDES AU SEVRAGE

- Se faire aider par des professionnels de santé
- Un traitement de substitution nicotinique adapté
- Autres méthodes pour arrêter de fumer



SSTI33

LAISSEZ NOUS VOUS AIDER



La cigarette électronique =

- - Non recommandée par l'ANSM
- - Ne dispose pas d'autorisation de mise sur le marché
- - Risque de surdosage nicotinique

08/02/2023

20

## L'ADDICTION EST UNE MALADIE



21



## Votre Service de prévention et santé au travail vous accompagne

Soumis au secret médical, nos équipes pluridisciplinaires composées de médecins du travail, infirmiers, ergonomes, psychologue du travail et assistante sociale peuvent vous accompagner au travers de :

## LES CONTACTS UTILES



- **Association Addictions France** : 67 Rue Chevalier 33000 Bordeaux - T. 05 57 57 00 77
- **CSAPA** (Centre de soins et d'accompagnement et de prévention en addictologie) [addictologie@ch-perrens.fr](mailto:addictologie@ch-perrens.fr)
- **Drogue Info Service** (appel gratuit depuis un poste fixe) 0800 23 13 13 [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)
- **Ecoute cannabis** (Appel anonyme, disponible 7J/7) de 8h à 2h 0 980 980 940
- **Fil Santé Jeunes** 0800 235 236
- **Portail Addict'Aid, le village des addictions** : <https://www.addictaide.fr/>

SSTI33

LAISSEZ-NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

21

## QUIZZ Idées reçues

VRAI ✓

FAUX ✗

- « Je ne fume que 5 cigarettes/jour, c'est inoffensif pour ma santé ! » ✗
- « Je ne fume que des cigarettes légères, c'est moins nocif » ✗
- « Les cigarettes roulées sont plus toxiques que les autres » ✓
- « Les patchs sont dangereux pour le cœur » ✗
- « Fumer la Chicha est plus risqué que fumer des cigarettes » ✓
- « On peut devenir dépendant aux substituts nicotiniques » ✗

SSTI 33 – Santé au Travail

22

23



SSTI33

LAISSÉZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

23

24



SSTI33

LAISSÉZ NOUS VOUS AIDER

08/02/2023

24