

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



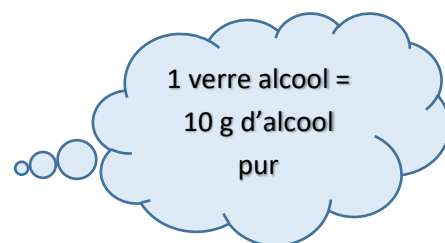
✓ **Licites** : alcool, tabac, médicaments



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

L'ALCOOL

Pour prévenir, savoir évaluer sa consommation :



Usage occasionnel et modéré : L'existence de complications pour la santé peut être faible pour une consommation maîtrisée mais en aucun cas ne peut être écartée

Pour réduire les risques pour votre santé, RETENEZ QUE ce n'est pas plus :

Faible risque

Un **homme** ne devrait pas boire plus de **2 verres** maximum de boissons alcoolisées **par jour**

Une **femme** ne devrait pas boire plus de **1 verre** maximum de boissons alcoolisées **par jour**

Chaque consommateur devrait observer une **période d'abstinence** d'au moins **2 jours de suite** par semaine (idéalement plusieurs jours) : le foie a besoin de 24 heures pour éliminer toutes les toxines de l'alcool

48h

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 1 fois par semaine

4 Unités d'alcool

- De manière occasionnels (fêtes)

10 Unités par semaine

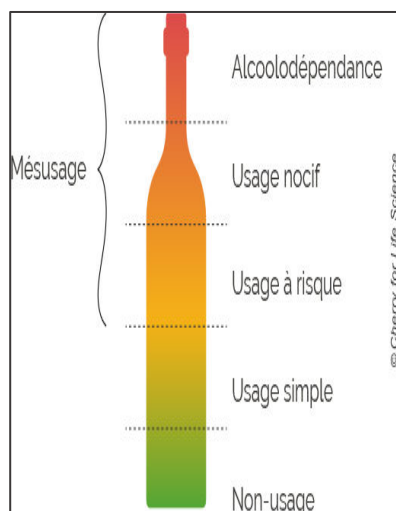
Rappel : pas tous les jours !



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.



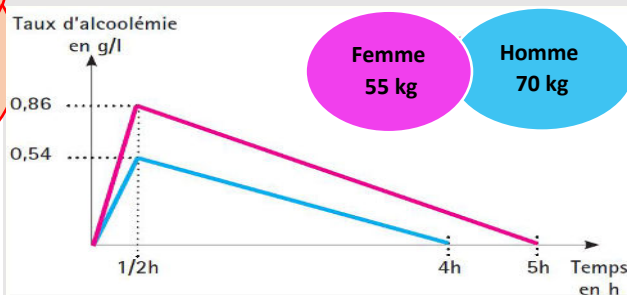
ALCOOLEMIE :

Taux d'alcool dans le sang :

1 verre = 0.20 à 0.25 g/l

Elimination = 0.10 à 0.15 g/l/h

Evolution du taux d'alcoolémie dans le temps



Dans les memes conditions et quantité égale d'alcool absorbée



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



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

RAPPEL : ILLICITE**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

**A LA POLY CONSOMMATION**

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

ALCOOL ET CANNABIS AU VOLANT**QUELS SONT LES COMPORTEMENTS OU SIGNES QUI PEUVENT ALERTER ?**

- 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, sauts 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

⇒ Plusieurs de 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



Illicite



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



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

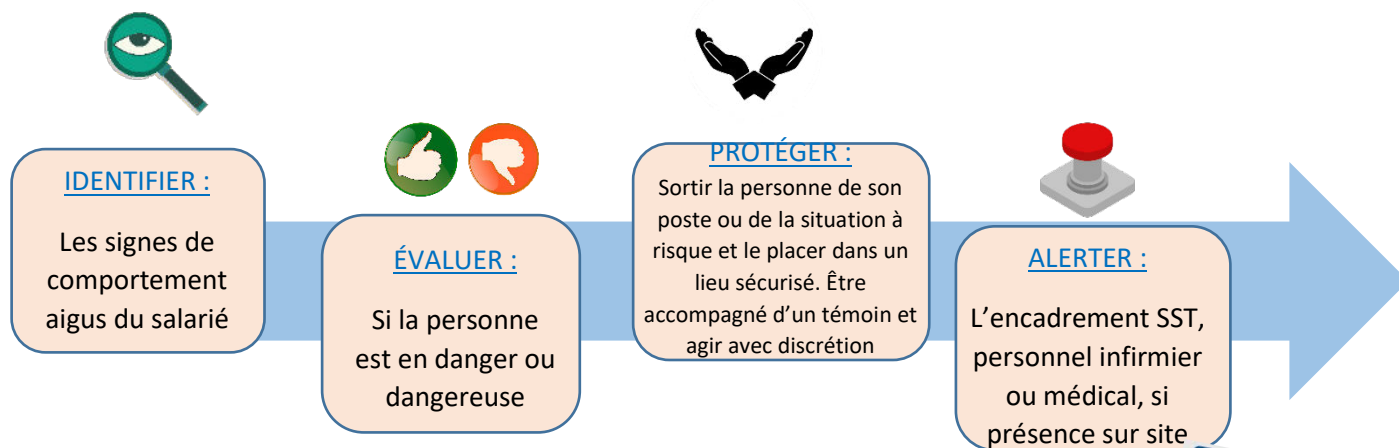
L'objectif est d'amorcer une démarche de prévention à votre niveau

- 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 conduite ou confirmer 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



Contacts pour savoir aider

► L'Agora – MDA (Maison Des Adolescents) 79 – 11/25 ans

Sud : 5 avenue de Limoges - 79 000 Niort ☎ 05 49 28 41 55 ✉ coordination.mda79@gmail.com
 www.agora-mda79.pourlesjeunes.com
 Nord : Maison du Conseil Départemental – parc du Bocapôle – boulevard de Thouars – CS – 60093 – 79302 Bressuire ☎ 05 49 65 22 71 ✉ coordination.mda79@gmail.com
 Activités : Prévention / Information / Écoute / Orientation / Accompagnement vers les structures de soins pour les 11-25 ans et leurs parents / Consultation jeunes consommateurs en lien avec le CSAPA sud Deux-Sèvres

RÉDUCTION DES RISQUES

► Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues (CAARUD – AIDES 79)

9 avenue de St Jean d'Angély- 79000 Niort ☎ 05 49 17 03 53 ✉ caarud79@aides.org
 Activités : Accueil et services / Interventions auprès des usagers / Matériel de réduction des risques / Suivi carcéral / Dépistage rapide au VIH et VHC / Hygiène (douche / Machine à laver)
 Permanences : Niort, St Maixent, Thouars, Bressuire, Parthenay, Melle

► ADSEA86 - EKINOX (collectif de réduction des risques en milieu festif)

8 allée du parchemin – 86180 Buxerolles ☎ 06 72 57 09 63 ✉ bruno.clement@adsea86.org
 Activités : réduction des risques et des dommages en milieux festifs : rave, free party, concerts, tecknivals, espace festifs urbain

ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE

► Al Anon

Maison des associations – 12 rue Joseph Cugnot - 79000 Niort
 ☎ 07 50 88 67 73 ✉ alanom.niort@yahoo.fr
 Activités : Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool / Information à la famille

► Alcool Assistance

Maison des associations – 12 rue Joseph Cugnot - 79000 Niort
 ☎ 05 49 79 38 95 ✉ alcoolassistance79@gmail.com Site Web: www.alcoolassistance.net
 Activités : Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool / Espace de parole / Information à la famille / Prévention

► Alcooliques Anonymes

Maison des associations – 12 rue Joseph Cugnot - 79000 Niort
 ✉ aainfo.poitoucharentes@gmail.com
 Activités : Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool / information à la famille / Réunions et interventions (Niort)

► Nouvelle vie sans alcool

Maison des associations – 12 rue Joseph Cugnot - 79000 Niort ☎ 06 89 81 10 47
 Activités : Groupe de paroles / Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool / Information à la famille / Réunions et interventions (Niort et sud Deux-Sèvres)

► SOS Alcool

Maison de la Solidarité – 10 rue de la solidarité - 79200 Parthenay ✉ sos-alcool@cc-parthenay.fr
 Activités : Aide et accompagnement des personnes en difficulté avec l'alcool / Information à la famille / Réunions et interventions (Parthenay)

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



Pour tout renseignement, veuillez contacter l'Ireps Nouvelle-Aquitaine
 5 avenue de Limoges 79 000 Niort
 ☎ 05 49 28 30 25 ✉ antenne79@irepsna.org

Structures ressources
en ADDICTOLOGIE
des DEUX-SEVRES

- ➔ prévention
- ➔ soin
- ➔ réduction des risques
- ➔ entraide

2019

Vous avez des questions, besoin d'être accompagné ?

Contactez votre équipe médicale

Une sensibilisation peut vous être proposée au sein de votre entreprise