

Alcool & Travail



Le principe actif contenu dans l'alcool est l'éthanol ou l'alcool éthylique

→ **Sa diffusion est rapide** dans le cerveau, les poumons et le foie

→ **Son élimination est très lente**

Le pic d'alcoolémie est atteint au **bout d'une heure**

Il faut :

2h

pour
éliminer



3h

pour
éliminer



4h

pour
éliminer



Vin

10 cl à 12°



Bière

25 cl à 5°



Whisky-soda

3 cl de whisky
à 40° + soda



Pastis

2,5 cl de
pastis à 45°
+ eau



Planteur

2,5 cl de Rhum
à 50° et jus
d'orange



Cognac

3 cl à 40°

Equivalence des verres d'alcool

Chaque verre contient 10 grammes d'alcool pur, les doses sont équivalentes à celles servies dans un bar

L'USAGE À RISQUE, C'EST LORSQUE...

- ✗ Je suis **dangereux** pour moi et pour les autres
- ✗ Je **travaille sur machines dangereuses**
- ✗ Je **conduis des véhicules** (voiture, camion, chariot automoteur, nacelle, transpalette autoporté, engin...)
- ✗ Je suis **enceinte**
- ✗ Je prends des **médicaments**

> 30 % d'accidents mortels multiplient par 17,8 les risques

TROP C'EST COMBIEN ?

Recommandations de Santé Publique France
(H et F)

Homme
Femme



verres par jour ou



verres par semaine

Avoir des jours sans consommation dans la semaine

Le meilleur usage
en milieu de travail
c'est **0** alcool

EFFETS SUR LA SANTÉ

→ Très toxique

pour l'appareil digestif :
gastrite, hépatite, cirrhose,
cancer du foie, pancréatite

→ Toxique

pour le cœur et le cerveau
(hypertension artérielle, AVC...)

ÉTAT DE GROSSESSE

L'alcool est toxique pour le fœtus

Le temps d'élimination est 3 fois supérieur à celui de la mère



L'alcool passe dans le sang fœtal
Attention danger car le foie fœtal
est immature !

L'alcool passe aussi
dans le lait maternel

Pas de prise d'alcool
même en petite quantité.

EFFETS PSYCHIQUES IMPORTANTS

CONSOMMATION RÉGULIÈRE ET EXCESSIVE

- ✗ Atteinte de la mémoire de travail
et de la mémoire des souvenirs
(mémoire des apprentissages)
- ✗ Difficultés de concentration
- ✗ Diminution des réflexes
- ✗ Troubles anxieux et de l'humeur
- ✗ Troubles des capacités visuelles et motrices

CONSOMMATION PONCTUELLE IMPORTANTE

- ✗ Difficulté de concentration
- ✗ Diminution des réflexes
- ✗ Excitation puis somnolence puis troubles
de l'humeur
- ✗ Troubles de l'équilibre

TROUBLE DU COMPORTEMENT AU TRAVAIL ET SUR LA ROUTE

→ PRÉVENTION

Définition des règles relatives à la consommation d'alcool dans le règlement intérieur
de l'entreprise (pots sur le lieu de travail, dépistage pour les postes de sécurité...)

Actions de sensibilisation par les acteurs de prévention :

- Dans les entreprises à tous les niveaux de la hiérarchie
- Dans l'environnement scolaire et culturel
- Au sujet des poly-consommations
- Sur les consommations ponctuelles et massives

→ LIENS UTILES

Drogues infos service : 0800 23 13 13
Ecoute Alcool : 0811 91 30 30



Association Interprofessionnelle
de Santé au Travail
1, rue des Frères Lumière - ZI du Brézet
63028 Clermont-Ferrand cedex 2

Alcool Info Service : 0 980 980 930

ANPAA 63 : 80, bd F. Mitterrand - Clermont-Ferrand : 04 73 348 005
Issoire : 04 73 712 929 - Ambert : 04 86 112 429

ANPAA 43 : Le Puy-en-Velay : 04 71 094 980

CJC : 80, bd F. Mitterrand - Clermont-Ferrand : 04 73 347 480

CHU Gabriel Montpied : Urgence et CMP B (Sce Pr Llorca) : 04 73 754 780

Pôle d'addictologie du CHU de Clermont-Ferrand : 04 73 752 198



Suivez-nous !