

## RECOMMANDATIONS

Il est impératif de ne pas du tout boire d'alcool si :

- vous êtes enceinte
- vous exercez une activité exigeant de la vigilance : conduite routière, poste de sécurité/sûreté, conduite d'engins, utilisation de machines dangereuses
- vous prenez certains médicaments
- vous avez une maladie chronique telle qu'épilepsie, hépatite, pancréatite

### Evitez les risques

- Ne pas dépasser 10 verres par semaines si vous buvez régulièrement de l'alcool.
- Savoir s'abstenir régulièrement au moins 2 jours par semaine



## FAITES-VOUS ACCOMPAGNER PARLEZ-EN !

- à votre médecin traitant
- à votre médecin du travail ou infirmier de santé au travail
- à Alcool Info Service **0 980 980 930**
- aux associations d'entraide, par exemple : «alcooliques anonymes»
- aux Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie **CSAPA**
- sur le site Web : Addict Aide, le village des addictions - **www.addictaide.fr**

### Votre Service de Santé au Travail



**OSTRA**  
objectif santé travail

**ALCOOL ET TRAVAIL**

## Se questionner sur



**sa consommation**

ADD\_OP\_001\_v1 - Toute reproduction même partielle est interdite. Document réalisé par les professionnels d'OSTRA

## LE SAVEZ-VOUS ?

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



## OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC L'ALCOOL ?

### Faites le test DETA\*

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non
Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?	<input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> non

Si vous avez au moins 2 réponses positives, parlez-en à votre médecin.

DETA\*: Diminuer, Entourage, Trop, Alcool

## RISQUES DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL POUR VOTRE SANTÉ

### Effets immédiats

- Diminution de la vigilance et des réflexes, somnolence.
- Troubles digestifs.
- Perte du contrôle de soi : actes de violence, perte de capacités à se défendre, risques sexuels, accidents graves de la route (les hommes de 15 à 25 ans sont les plus exposés).
- Coma éthylique.

### Effets à moyen terme

- Risques d'apparition ou d'augmentation de troubles psychologiques.
- Dépendance physique et psychique pouvant entraîner la détérioration des liens familiaux, sociaux et professionnels.
- Détérioration grave de la santé physique et mentale : cirrhoses, maladies neurologiques, cancers, démences...
- Chez les femmes enceintes, risques pour le fœtus.

## IMPACTS AU TRAVAIL

- Accidents du travail et de trajet
- Fautes professionnelles
- Dégradations des relations professionnelles
- Retards répétés, absentéisme
- Inaptitude au poste, perte d'emploi



## RÉPERCUSSIONS SUR LA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

- Perte de contrôle, violence
- Difficultés dans la vie familiale
- Isolement grave pour vous ou votre entourage