

# 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**

Puis,  
il faut :

1h

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**

## TROP C'EST COMBIEN ?

Recommandations de l'OMS

Homme



3

verres par jour ou

21

verres par semaine

Femme



2

verres par jour ou

14

verres par 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 coeur et le cerveau  
(hypertension artérielle, AVC...)

 **Pas de prise d'alcool même en petite quantité.**

### 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**

## 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

Réseau PARAD - CHU Pôle psychiatrie

58, rue Montalembert - Clermont-Ferrand : 04 73 752 072

ANPAA 63 : 80, bd F. Mitterrand - Clermont-Ferrand : 04 73 347 480  
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)

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



# Cannabis & Travail

Depuis quelques années, sont produits des plants à haute teneur en **Delta 9 THC**, substance psychotrope contenue dans la plante de cannabis.

- ✗ L'effet maximum est ressenti **30 min.** après l'inhalation
- ✗ La **persistance** dure pendant **2 à 3 h** (voire jusqu'à 12 h)
- ✗ Principalement **stocké dans le cerveau**
- ✗ **Détecté** dans les urines jusqu'à **3 semaines** après un usage unique et **3 mois** lors d'un usage régulier

## EFFETS SUR LA SANTÉ

**Très toxique** pour l'appareil respiratoire



**Très toxique** pour le cœur



### ÉTAT DE GROSSESSE

Le cannabis est toxique pour le fœtus !



Passage dans le sang fœtal

# EFFETS NEURO-PSYCHIQUES IMPORTANTS SI CONSOMMATION RÉPÉTÉE

- ✗ Atteinte de la **mémoire** de travail
- ✗ Difficultés de **concentration**
- ✗ Diminution des **réflexes**
- ✗ Euphorie, **somnolence**
- ✗ Troubles **anxieux** et de l'humeur

## AU TRAVAIL



- ✗ Déficit de l'activité professionnelle et/ou de l'apprentissage scolaire
- ✗ Troubles du comportement au travail
  - ✗ Apathie
  - ✗ Absentéisme
- ✗ Problèmes d'aptitude aux postes de sécurité/sûreté

## EFFETS POSSIBLES APRÈS UNE CONSOMMATION UNIQUE SUR LA ROUTE



- ✗ Diminution du contrôle de la trajectoire
- ✗ Augmentation du temps de réaction
  - ✗ 10 bouffées = 1 gr d'alcool
- ✗ **Cannabis = accident mortel X par 1,8**
- ✗ **Alcool + cannabis = risque d'accident mortel X par 14**

## → PRÉVENTION



**Rappel → En France, la consommation de cannabis est interdite**

### Actions de sensibilisation par les acteurs de prévention :

- Pour les entreprises à tous les niveaux de la hiérarchie
- Dans l'environnement scolaire (lycées professionnels...)

### QU'EST-CE QUE JE RECHERCHE EN CONSOMMANT DU CANNABIS ?

- Un meilleur sommeil
- Une diminution de mon stress ou de mon anxiété
- Un partage festif

### MA CONSOMMATION DE CANNABIS EST...

- Exceptionnelle
- Répétée
  - Quotidienne
  - Hebdomadaire ..... fois/semaine
- Je consomme de l'alcool + du cannabis

### SI JE NE PEUX CONSOMMER, COMMENT JE ME SENS ?

.....



## → LIENS UTILES

Drogues infos service : 0800 23 13 13  
Ecoute Cannabis : 0811 91 20 20



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

Réseau PARAD - CHU Pôle psychiatrie

58, rue Montalembert - Clermont-Ferrand : 04 73 752 072

ANPAA 63 : 80, bd F. Mitterrand - Clermont-Ferrand : 04 73 347 480  
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)

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