

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



2 verres par jour ou



10 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 coeur et le cerveau
(hypertension artérielle, AVC...)


ÉTAT DE GROSSESSE

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

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

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



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

RÉSEAU
présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL



Suivez-nous !