

# Au travail et sur la route, zéro alcool !

## Aucune consommation n'est sans risque



### Pour la santé

#### Impact immédiat

- Baisse de la concentration et de la vigilance
- Vertiges
- Diminution des réflexes et de l'appréciation des risques

#### Impact retardé

- Maladie neurologique et psychiatrique
- Dépendance
- Cirrhose du foie
- Augmentation du risque de cancers
- Effets sur la grossesse et le fœtus



### Au travail

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

### Sur la route

- Troubles de la coordination et des réflexes
- Troubles de la vigilance
- Vision perturbée
- Mauvaise appréciation des risques
- Augmentation de la fréquence des accidents

### Dans la vie de tous les jours

- Perte de contrôle, violence
- Difficultés dans la vie familiale
- Isolement personnel et familial



D'autres substances (drogues, médicaments...) peuvent multiplier les risques liés à l'alcool.

Vigilance accrue pour les postes de sûreté et sécurité (conduite, travail sur machines dangereuses...)



## Cadre légal

### Avertissement, licenciement, amendes...

La consommation d'alcool ou l'état d'ivresse sur le lieu de travail peuvent être sanctionnés dans le cadre du Code du travail et du Code pénal.

#### Article L4622-1 du Code du travail

*Pour chaque travailleur : obligation de sécurité vis-à-vis de lui-même et de ses collègues de travail.*

#### Article R4228-21 du Code du travail

*Il est interdit de laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en état d'ivresse.*

#### Article 223-1 du Code pénal

*La mise en danger d'autrui constitue un délit.*

#### Article 223-6 alinéa 2 du Code pénal

*Lorsqu'une personne peut secourir quelqu'un qui court un risque pour sa vie et qu'elle n'intervient pas, elle peut être poursuivie devant un tribunal.*

### Les consommations aigües dans le cadre privé peuvent avoir un impact au travail.



Attention à l'alcoolémie du lendemain : 6 à 10 heures sont nécessaires pour éliminer 1g d'alcool dans le sang.

# L'alcool, où en êtes-vous ?



## Testez votre consommation

Le questionnaire FACE (Fast Alcohol Consumption Evaluation) est un test de détection rapide d'une consommation problématique d'alcool.

### Pour vous situer, faites le test

Répondez à ces cinq questions et calculez le total de points :

#### À quelle fréquence consommez-vous des boissons contenant de l'alcool ?

- jamais = 0
- 1 fois/mois ou moins = 1
- 2 à 4 fois/mois = 2
- 2 à 4 fois/semaine = 3
- 4 fois ou plus/semaine = 4

#### Combien de verres standard buvez-vous les jours où vous buvez de l'alcool ?

- 1 ou 2 = 0
- 5 ou 6 = 2
- 7 à 9 = 3
- 10 ou + = 4

#### Votre entourage vous a-t-il fait des remarques concernant votre consommation d'alcool ?

- Non = 0
- Oui = 4

#### Vous est-il arrivé de consommer de l'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

- Non = 0
- Oui = 4

#### Vous est-il arrivé de boire et de ne plus vous souvenir le matin de ce que vous avez pu dire ou faire la veille ?

- Non = 0
- Oui = 4

## Résultats

	Homme	Femme
Risque faible ou nul	<5	<4
Consommation excessive probable	de 5 à 8*	de 4 à 8*
Dépendance probable	>8*	>8*

\* Situation de risques importants, vous devez vous faire aider



## Parlez-en à votre médecin du travail ou à l'infirmière

### Vous pouvez vous confier à votre médecin du travail ou à l'infirmière.

Ils sont tenus au secret professionnel. En aucun cas les informations médicales ne seront communiquées à votre employeur.

### Vous pouvez contacter votre médecin du travail à tout moment.

Sans attendre la visite périodique, vous pouvez demander un rendez-vous avec votre médecin du travail.

### Avec vous, votre médecin du travail pourra faire un point sur votre situation.

Il abordera votre santé et les risques au travail (accident, mise en danger d'autrui, problèmes relationnels, marginalisation, fautes professionnelles...).

### Avec votre accord, le médecin du travail pourra :

- prendre contact avec votre médecin traitant,
- vous accompagner dans votre démarche personnelle,
- vous mettre en relation avec des organismes de prévention.



## Des lieux de consultation près de chez vous

Pour trouver le lieu de consultation spécialisé le plus près de chez vous, consultez l'annuaire disponible sur : [addictoclic.com](http://addictoclic.com)



## Numéro vert et site internet

[www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

0 980 980 930  
(appel gratuit depuis un poste fixe)

