



# Substances psychoactives : **Alcool & Travail**

# QUELS RISQUES LIÉS AUX SUBSTANCES PSYCHOACTIVES ?



Ce que regroupe les substances psychoactives : alcool, cannabis, cocaïne etc...

Les substances psychoactives agissent sur le cerveau et modifient son fonctionnement, les perceptions, les sensations, les comportements et les humeurs.

## Pour la santé

### À court terme

- Baisse de la concentration, de la mémoire et de la vigilance
- Diminution des réflexes, de l'attention et de l'appréciation des risques
- Effets sur la grossesse et le fœtus

### À long terme

- Des maladies cardiovasculaires, digestives, neurologiques, psychiatriques
- Des cancers

## Au travail

- Accidents du travail et de trajet
- Des retards répétés, absentéisme
- Des erreurs
- Dégradation des relations de travail
- Perte d'emploi

## Et aussi dans la vie personnelle et sociale

- Des conflits, des violences
- Difficultés dans la vie familiale
- Difficultés financières et juridiques
- Perte de logement
- Isolement social

# FOCUS SUR L'ALCOOL

## Recommandations pour hommes et femmes

Pas plus de

**10 verres**  
standards

*par semaine*

Pas plus de

**2 verres**  
standards

*par jour*

Au moins

**2 jours**  
sans alcool

*par semaine*



**Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour et pas tous les jours**

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool/documents/article/de-nouveaux-reperes-de-consommation-d-alcool-pour-limiter-les-risques-sur-sa-sante>

## Zéro alcool dans les situations suivantes



En cas de conduite d'engin



En cas de conduite automobile



En cas de manipulation d'outils ou de machines



Pendant toute la durée de la grossesse et de l'allaitement



En cas de prise de certains médicaments



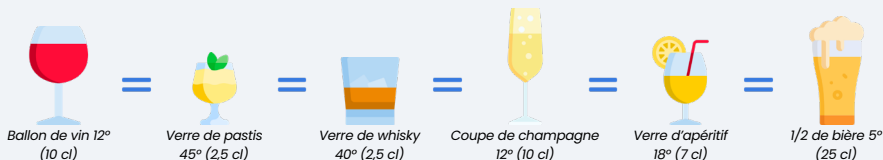
En cas d'existence de certaines pathologies



# Un verre d'alcool, c'est quoi ?

Il y a la même quantité d'alcool pur dans chacun de ces verres.

## UN VERRE STANDARD = 10g D'ALCOOL



 **Un verre à la maison ≠ Un verre servi au bar**

## Une bouteille standard



## Pour s'informer et en parler



- + Contactez votre médecin généraliste
- + Parlez-en avec le médecin du travail ou l'infirmier en santé au travail
- + Des structures spécialisées en addictologie : [consultez l'annuaire](#)

### Sites internet et numéros verts

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

0 980 980 930 Appel gratuit depuis un poste fixe

[drogues.gouv.fr](http://drogues.gouv.fr)

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

0 800 23 13 13 Appel gratuit depuis un poste fixe

Écoute Cannabis

0 980 980 940

[santepubliquefrance.fr](http://santepubliquefrance.fr)

[addictaide.fr](http://addictaide.fr)



