

## Sensibilisation au risque alcool

### L'alcool est-il une drogue ?

L'alcool est considéré par les professionnels de santé comme une **drogue licite** ; si sa consommation est réglementée (voie publique, travail, ...), sa vente n'est pas interdite par la loi mais le mécanisme et l'enjeu de santé sont identiques aux drogues.

En effet, l'alcool est une **substance psychoactive** comme le cannabis, la cocaïne, l'héroïne, ... ou certains médicaments (anxiolytiques, somnifères, antalgiques, ...).

Sa consommation **modifie le comportement, les perceptions, les réflexes** d'un individu. Il peut être toxique lors d'une consommation excessive et peut rendre un individu dépendant. L'alcoolisme est une maladie.

### ALCOOL ET TRAVAIL

La prévention des risques  
professionnels

### Vaut il mieux boire un verre de bière ou un verre de rhum ?

Les verres servis dans les **bars ont tous la même dose d'alcool**, quel que soit le type d'alcool ; seuls les volumes sont différents.

On appelle cette dose une **unité d'alcool** ; elle équivaut à environ **10 g d'alcool pur contenu dans un verre**.

1 verre d'alcool  
=  
10 g d'alcool pur  
=



**! A la maison, les volumes que nous servons sont souvent supérieurs aux standards.**

### A partir de combien de verres est-on ivre ?

Cela dépend de chaque individu !

Les effets de l'alcool dépendent du poids, du sexe, de l'âge, de l'état de santé, de l'accoutumance, de la faim, du mélange avec d'autres substances, ...

Les signes de l'ivresse sont variés et progressifs : désinhibition, euphorie, logorrhée, troubles de l'équilibre, agressivité, somnolence, coma, ...

La réglementation limite la consommation d'alcool notamment :

- **Sur la voie publique** : L'ivresse publique et manifeste est une infraction.
- **Sur la route** : Le Code de la Route interdit de conduire à partir de 0,5 g d'alcool/litre de sang (environ 2 verres) et de 0,2 g/l pour les conducteurs de transport en commun. A partir de 0,8 g/litre de sang, vous passez de l'infraction au délit, passible de prison. Dans ce cas, l'assurance ne prend pas en charge les frais liés aux blessures de l'agent ni les dégâts que subit sa voiture.

Nous contacter

Pôle Santé & Prévention

Filière Assurances de Personnes Secteur Public

Mail : phs@grassavoie.com

- **Au travail** : Face à l'utilisation de machines dangereuses, de travaux en hauteur, de conduite d'engins, ..., l'ébriété, même légère, multiplie le risque professionnel. Le Code du Travail rappelle qu'il est interdit de laisser séjourner sur les lieux de travail une personne en état d'ébriété.

## Comment élimine-t-on l'alcool ?

Le pic d'alcoolémie est atteint en 30 mn si la consommation s'effectue à jeun et 1 heure si cela se fait pendant un repas. L'élimination est plus lente que l'absorption. Il faut à un homme d'environ 70 kg, 1h30 pour éliminer 1 verre d'alcool (2h pour une femme de 60 kg).

Dormir ou faire de l'exercice physique ne font pas baisser le taux d'alcoolémie plus rapidement.

*Seul le temps permet l'élimination de l'alcool dans le sang.*

## Quels sont les risques pour la santé ?

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), une consommation est excessive au-delà de :

- **2 verres par jour** pour une **femme** (ou 14 verres par semaine)
- **3 verres par jour** pour un **homme** (ou 21 verres par semaine)

**Les risques à court terme :**



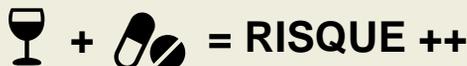
- Accidents de la route (30% des accidents mortels) ;
- Accidents du travail et de la vie courante (chutes, incendies, brûlures, ...)
- Les violences et agressions subies ou provoquées
- Coma éthylique

**Les risques à plus long terme :**



- Cancers (gorge, intestins, foie, ...)
- Maladies cardio-vasculaires, hypertension artérielle,
- Cirrhoses du foie
- Troubles du système nerveux et psychiques

**En cas de poly consommations (médicaments, drogues, tabac ...) le risque est aggravé.**



## ATTENTION

Ne pas interrompre brutalement une forte consommation d'alcool car le sevrage peut être mortel.

Il est essentiel de **consulter un médecin** ou

**d'appeler Alcool Info Service**

☎ 0 980 980 930 de 8h à 2h, appel non surtaxé  
**ALCOOL INFO SERVICE.FR**

## A partir de combien de verres suis-je dépendant ?

« *La dépendance alcoolique est la perte de liberté de s'abstenir de boire* ». FOUQUET

La dépendance est une maladie psychologique et physique.

Elle ne dépend pas du nombre de verres consommés mais du comportement adopté par un individu pour combler à tout prix le manque d'alcool (trouver des prétextes pour boire, se cacher, faire des kilomètres pour acheter de l'alcool, ...).

**Ainsi on peut devenir dépendant même à faible dose.**

*Au même titre qu'une autre maladie, elle nécessite un accompagnement médical notamment par un alcoologue.*

## Le déni est-il collectif ?

Le déni conserve les personnes dans la souffrance et est souvent partagé par la famille, les amis, les collègues, le hiérarchique, l'employeur, ....

Reconnaître la maladie implique de s'infliger la vision qu'on a des alcooliques et devoir gérer la dépression et les souffrances physiques qui s'en suivront automatiquement.

L'accompagnement par les proches et collègues est important dans le mécanisme de prise de conscience et guérison.

Pour savoir comment engager le dialogue avec la personne en souffrance et la protéger, contacter le numéro d'assistance nationale ou le médecin de prévention.