PRÉVENTION

ALCOOL

FAIRE LE POINT SUR SA CONSOMMATION

STDV

Prévention & santé au travail

LES RISQUES LIÉS À L'ALCOOL

L'alcool est la substance psychoactive la plus consommée en France. C'est aujourd'hui un problème de santé publique majeur, à l'origine de 49 000* décès par an. Responsable de plus de 7 % des maladies et décès prématurés, il est la deuxième cause de mortalité évitable.

IMPACT SUR LA SANTÉ

- Maladies cardio-vasculaires
- Hypertension artérielle
- Hémorragies cérébrales
- Troubles cognitifs, démence précoce, épilepsie
- 2ème cause cancers (seins...)
- Cirrhose du foie
- Effets sur la grossesse et le fœtus

IMPACT SUR LE TRAVAIL ET LA VIE SOCIALE

- Accident de travail, de trajet ou de la vie courante
- Problèmes de délinquance
- Faits de violence
- Fautes professionnelles
- Dégradation des relations
- Retards répétés, absentéisme
- Perte d'emploi

FOCUS SUR LE RISQUE ROUTIER

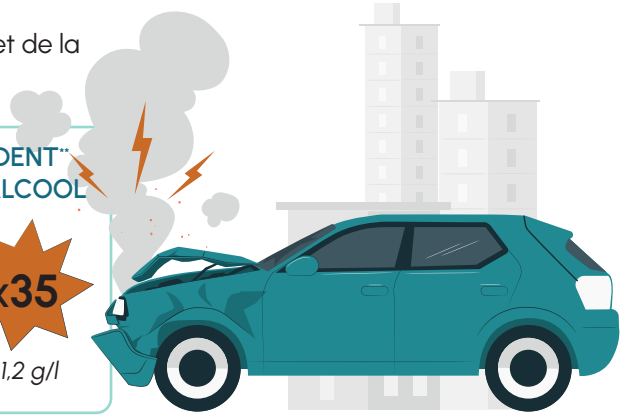
Dès le premier verre, soit avec 0,25 g/L d'alcool dans le sang :

- Diminution de la perception du danger
- Trouble de la vigilance
- Difficultés d'évaluation des distances
- Réduction du champ visuel
- Perturbation du sens de l'équilibre
- Diminution de l'attention et de la capacité de réaction

La consommation d'alcool au volant est **passible d'une contravention dès un taux de 0,5 g/L de sang**.
C'est un **délit dès 0,8 g/L de sang**.

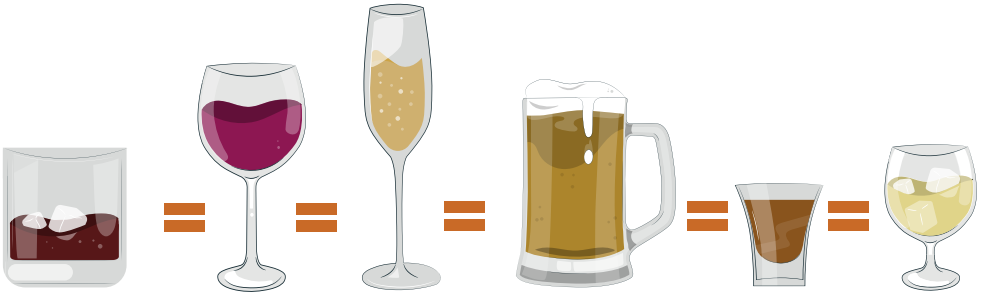
RISQUE D'AVOIR UN ACCIDENT** EN FONCTION DU TAUX D'ALCOOL

x2	x10	x35
0,5 g/l	*0,8 g/l*	*1,2 g/l*



*Ministère de la Santé - 2024
** Selon la courbe de Borkenstein

L'ALCOOL, TROP C'EST COMBIEN ?



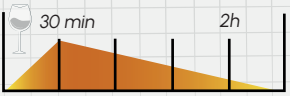
Verre d'apéritif 18° (7 cl) = *Verre de vin 12° (10 cl)* = *Coupe de champagne 12° (10 cl)* = *Chope de bière 5° (25 cl)* = *Verre de whisky 40° (2,5 cl)* = *Verre de pastis 45° (2,5 cl)*

= 1 unité d'alcool

= 10g d'alcool pur

soit 0,25g d'alcool par litre de sang (ou 0,12 mg d'alcool par litre d'air expiré)

L'alcool contenu dans un verre de bière atteint son niveau maximal d'imprégnation après 30 minutes (à jeun).



COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES ?

L'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool en cas de :

- Conduite automobile
- Manipulation d'outils ou de machines
- Pratique de sports à risque
- Consommation de certains médicaments
- Existence de certaines pathologies

Pour votre santé, pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours.

Et pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- Réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez
- Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- Eviter les lieux et les activités à risque
- S'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité

STDV
Prévention & santé au travail

VRAI OU FAUX ?

1. L'alcool désaltère
2. L'alcool réchauffe
3. L'alcool augmente la libido
4. L'alcool fait grossir
5. L'alcool dilué est moins fort

1F, 2F, 3F, 4V, 5F

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

- Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ? ☐ OUI ☐ NON
- Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ? ☐ OUI ☐ NON
- Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ? ☐ OUI ☐ NON
- Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ? ☐ OUI ☐ NON

1 seule réponse positive : votre consommation d'alcool semble occasionnelle et modérée. Vous pouvez facilement vous passer d'alcool sans que cela ne pose de problème particulier.
2 réponses positives ou plus : votre consommation est excessive. Réduisez la sans tarder, pour éviter de développer un alcoolisme chronique. Il est conseillé de consulter un spécialiste.
Test DETA

Contacter
SANTÉ TRAVAIL DRÔME VERCORS

50 Quai Pied Gai
26400 CREST
04.75.25.26.44

10 Rue de Gillière - Z.I. Les Allobroges
26100 ROMANS-SUR-ISÈRE
04.75.70.70.20

9 Rue Antoine Lavoisier
26240 SAINT-VALLIER
04.75.23.02.06

www.sante-travail-drome-vercors.fr
Santé Travail Drôme Vercors

Crédit : STDV – Freepik
Version : novembre 2024