

RÈGLEMENTATION AU TRAVAIL



En France, il est interdit de conduire avec un taux d'alcool dans le sang **supérieur ou égal à 0.5g/l de sang.**



Permis de conduire probatoire et conducteurs de transports en commun : 0.20g/l de sang



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

Article R.4228-21 du Code du travail

« L'employeur peut aussi limiter ou interdire, pour la sécurité de ses salariés, toute consommation d'alcool sur le lieu de travail dans le règlement intérieur de l'entreprise ou par note de service ».

Article L4121-1 Du Code du travail

CONSÉQUENCES AU TRAVAIL

- Accidents du travail - trajet
- Conflits entre collègues ou avec les Responsables
- Absentéisme, retard
- Diminution de la qualité du travail, baisse de productivité
- Perte du permis de conduire
- Inaptitude au poste de travail
- Licenciement

VIVRE MIEUX AVEC MOINS D'ALCOOL

Quand je bois moins d'alcool...

- J'ai les idées plus claires
- J'ai plus d'énergie pour bouger, pour faire du sport
- J'ai de meilleures relations avec mes collègues
- J'ai un meilleur sommeil
- Je me sens en forme et en meilleure santé

POUR VOUS AIDER

Diminuer ou arrêter sa consommation d'alcool n'est pas qu'une question de volonté, une aide est souvent indispensable :

- Santra Plus
- Médecin généraliste
- CSAPA de votre canton
- Consultations de Jeunes Consommateurs
- Mouvements d'entraide (alcooliques anonymes, la croix-bleue, vie libre, ...)
- Alcool Info Service : 0980 980 930 (gratuit)



Santra Plus
Prévention • Santé • Travail

02 32 74 94 94

www.santraplus.fr



PRÉVENIR LES CONDUITES ADDICTIVES

L'ALCOOL



Santra Plus
Prévention • Santé • Travail

LE SAVIEZ-VOUS?

Un verre standard correspond à la quantité d'alcool servie dans un bar :



RECOMMANDATIONS

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :

- Pas plus de **2 verres d'alcool par jour**
- Pas plus de **5 jours de consommation d'alcool par semaine**
- Pas plus de **10 verres d'alcool par semaine**
- Au moins **2 jours consécutifs sans alcool** par semaine
- Pas plus de **4 verres d'alcool lors d'une occasion**
- **Zéro alcool pendant la grossesse**



ÉLIMINATION

1 verre = 0.20 à 0.25 gramme par litre

(Varie selon l'individu, sexe, poids et âge)

Les effets de l'alcool apparaissent après

- **30/45 minutes** si à jeun
- **1 heure** au cours d'un repas

Elimination lente :

- 0.15g/l par heure pour les **hommes**
- 0.10g/l par heure pour les **femmes**

Seul le temps peut permettre d'éliminer l'alcool dans le sang

95% de l'alcool est éliminé par le foie

EFFETS IMMÉDIATS

Dose faible

- Sensation de détente, d'euphorie, voire d'excitation.
- Désinhibition
- Diminution des réflexes
- Réduction du champ visuel

Dose moyenne

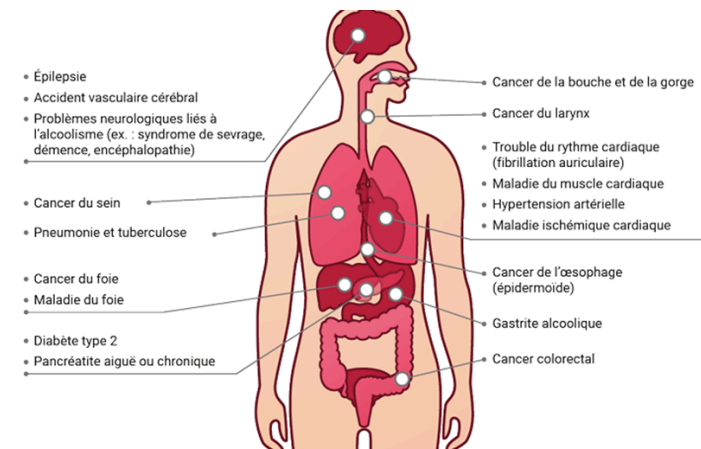
- Ivresse
- Mauvaise coordination des mouvements,
- Élocution troublée,
- Diminution des réflexes et de la vigilance,
- État de somnolence, ...
- Pertes de mémoire allant jusqu'au trou noir
- Hypothermie

Dose forte

- Coma éthylique → hospitalisation en urgence
- Faute de soins, peut provoquer la mort

EFFETS À LONG TERME

2ème cause de mortalité évitable en France.



FAIRE LE POINT SUR SA CONSOMMATION

QUESTIONNAIRE FACE

A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

Jamais	0
Une fois par mois ou moins	1
2 à 4 fois par mois	2
2 à 3 fois par semaine	3
4 fois ou plus par semaine	4

Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

Un ou deux	0
Trois ou quatre	1
Cinq ou six	2
Sept à neuf	3
Dix ou plus	4

Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

Non	0
Oui	4

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

Non	0
Oui	4

Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

Non	0
Oui	4

Les deux premières questions du FACE portent sur les douze derniers mois. Les trois suivantes portent sur la vie entière. Chaque question est cotée de 0 à 4.

Interprétation des résultats du questionnaire FACE :

Hommes :

- inférieur à 5 : risque faible ou nul
- 5 à 8 : consommation excessive probable
- supérieur à 8 : dépendance probable

Femmes :

- inférieur à 4 : risque faible ou nul
- 4 à 8 : consommation excessive probable
- supérieur à 8 : dépendance probable