

## Quelques contacts utiles

Consultation alcool CSAPA

☎ **02 40 73 38 33**

Alcool Info Service

☎ **0 980 980 930**

7j/7 de 8h à 2h du matin  
(coût d'une communication locale)

Associations d'entraide  
et mouvements d'anciens buveurs

AA, Vie Libre...



Plus d'information  
sur notre site internet



**Où en êtes-vous ?  
Faites le test...**

Le test DETA dépiste en 4 questions simples les personnes à risque pour l'alcool. Cela permet d'évaluer brièvement les risques sur la santé de sa relation avec l'alcool.

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

Si vous avez au moins 2 réponses positives, parlez-en à votre médecin.



sstrn.fr



sstrn44



sstrn\_44



@sstrn44



#Masantéautaf



ClimatePartner  
climatiquement neutre

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2019/09 | Code article : sstrn-ds043 | Crédits Photo : © belâhoche, Sebastian Kaulitzki, boule1301 - Stock.adobe.com



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

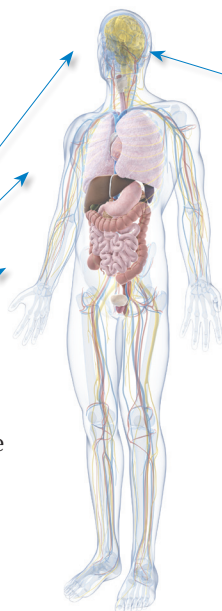
# ALCOOL AU TRAVAIL

TROP, C'EST  
COMBIEN ?  
COMMENT ?  
QUAND ?

## UN IMPACT RÉEL SUR LA SANTÉ

### IMPACT RETARDÉ

- maladie neurologique et psychiatrique
- dépendance
- cirrhose du foie
- augmentation du risque de cancers
- effets sur la grossesse et le fœtus



### IMPACT IMMÉDIAT

- baisse de la concentration et de la vigilance, vertiges
- diminution des réflexes et de l'appréciation des risques

**1** unité d'alcool



Prémix à 5° (25cl)



Chope de bière à 5° (25cl)



Coupe de Champagne à 12° (10cl)



Verre de vin à 12° (10cl)



Verre de vin à 18° (7cl)



Verre de whisky à 40° (3cl)



Verre de pastis à 45° (- de 3cl de pastis)

## AUCUNE CONSOMMATION N'EST SANS RISQUE

Recommandations de Santé Publique France :

- Ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine.
- Ne pas consommer plus de 2 verres par jour.
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation.

**POSTES DE SÉCURITÉ / SÛRETÉ, CONDUITE ROUTIÈRE, GROSSESSE OU PRISE DE CERTAINS MÉDICAMENTS, LA BONNE CONSOMMATION EST LA CONSOMMATION ZÉRO.**

## UN VRAI RISQUE 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

## UN IMPACT SUR LE TRAVAIL

- accidents du travail et de trajet
- fautes professionnelles
- dégradation des relations professionnelles
- retards répétés, absentéisme
- inaptitude au poste, perte d'emploi

## DES RÉPERCUSSIONS SUR LA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

- perte de contrôle, violence
- difficulté dans la vie familiale
- isolement grave pour vous ou votre entourage

**Il est temps de réagir, faites-vous accompagner !**

Différents acteurs sont à votre écoute :

- médecin traitant
- médecin du travail
- infirmier santé travail
- alcoolologue
- psychologue
- assistante sociale
- association d'entraide

