

Quelques contacts utiles

CSAPA Les apsyades
lesapsyades.fr

Alcool Info Service
alcool-info-service.fr
0 980 980 930

La fédération de santé publique
02 51 82 93 80

OPPELIA, le triangle
oppelia.fr
02 40 48 48 58

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.



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN 2024/04 | Code article : sstrn-ds060 | Crédits Photo : © belâhoche, Sébastien Kaulitzki, boule1301 - Stock.adobe.com



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
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

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.

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

UN IMPACT SUR LA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

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

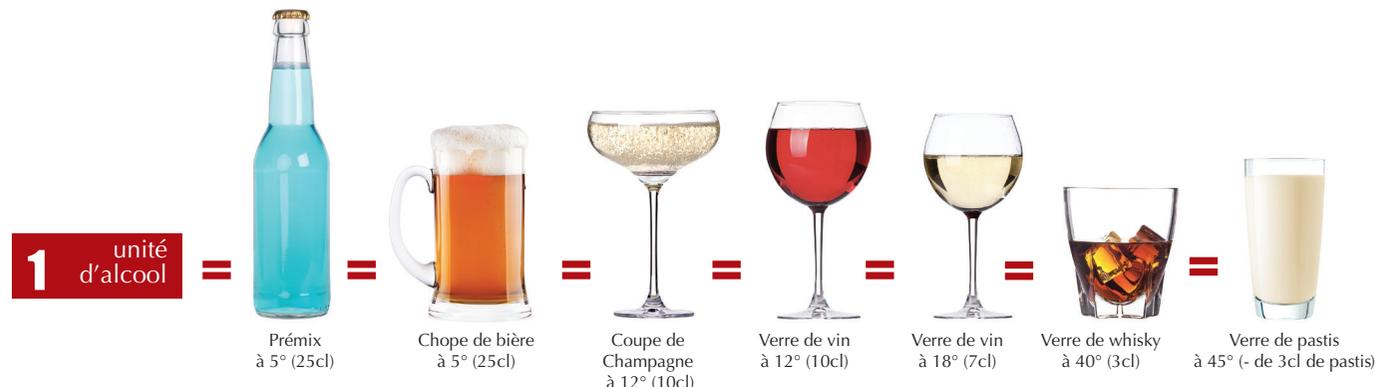
UN VRAI RISQUE SUR LA ROUTE

- troubles de la coordination et des réflexes
- troubles de la vigilance
- vision perturbée
- mauvaise appréciation des risques
- augmentation de la fréquence des accidents

Il est temps de réagir, faites-vous accompagner !

Différents acteurs sont à votre écoute :

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



COMMENT PRÉVENIR LES RISQUES ?

D'une façon générale, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool en cas de :

- » conduite automobile ;
- » manipulation d'outils ou de machines (bricolage...)
- » pratique de sports à risque ;
- » consommation de certains médicaments ;
- » existence de certaines pathologies.

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 ;
- » éviter 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.