



Livret métier

LE RISQUE ALCOOL



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

SOMMAIRE

Quiz : connaissez-vous l'alcool ?.....	4
L'alcoolémie.....	6
Les équivalences de boissons.....	8
Les risques médicaux.....	10
L'alcool-dépendance.....	12
Quiz : les réponses.....	14
Où s'adresser ?.....	15

CONNAISSEZ-VOUS L'ALCOOL ?

Testez vos connaissances au travers d'une série d'affirmations courantes :

- 1 Quand il fait froid, l'alcool réchauffe.
 Vrai
 Faux
- 2 Quand on est fatigué, l'alcool donne des forces.
 Vrai
 Faux
- 3 Un verre de pastis est moins alcoolisé avec beaucoup d'eau.
 Vrai
 Faux
- 4 On «tient» mieux l'alcool quand on boit régulièrement.
 Vrai
 Faux
- 5 Lequel de ces verres contient le plus d'alcool ?
 Un verre de vin
 Une bière
 Un whisky



6 Pour desoûler plus rapidement, on peut :

- Boire un grand café noir
- Prendre une douche froide
- Prendre une aspirine

7 En France, l'alcool tue chaque année

- 5 000 personnes
- 15 000 personnes
- 45 000 personnes

8 La consommation moyenne des hommes de 20 à 25 ans le samedi est :

- 1,8 verres
- 3,6 verres
- 5,1 verres

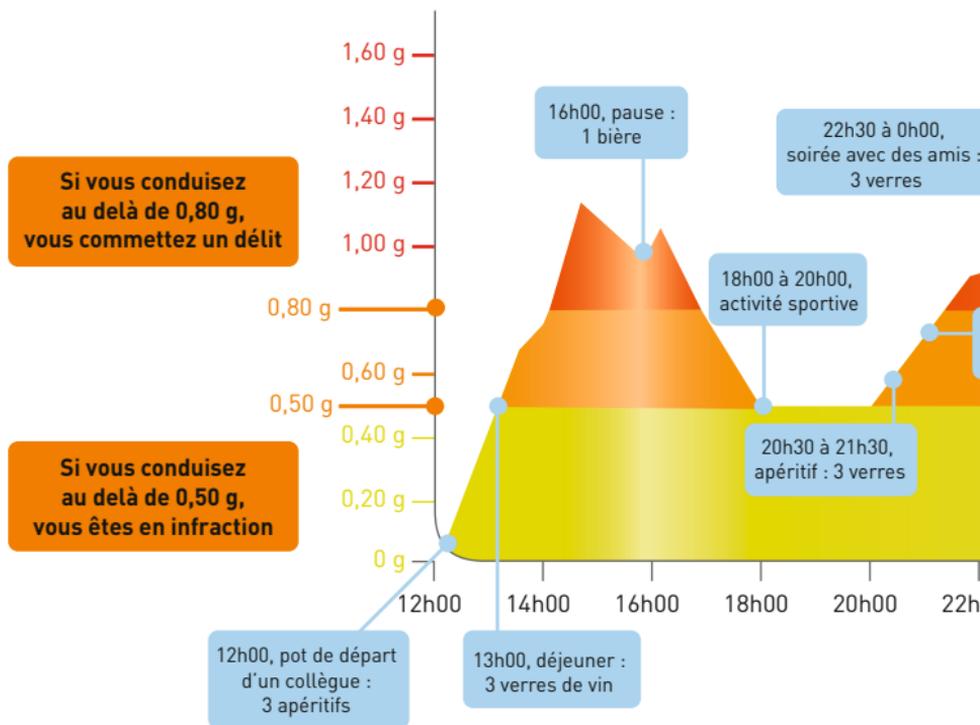
9 Sur la route, l'alcool est responsable

- D'un accident mortel sur trois
- D'un accident mortel sur cinq
- D'un accident mortel sur dix

Reportez-vous en page 14 pour connaître les solutions



« Une journée qui

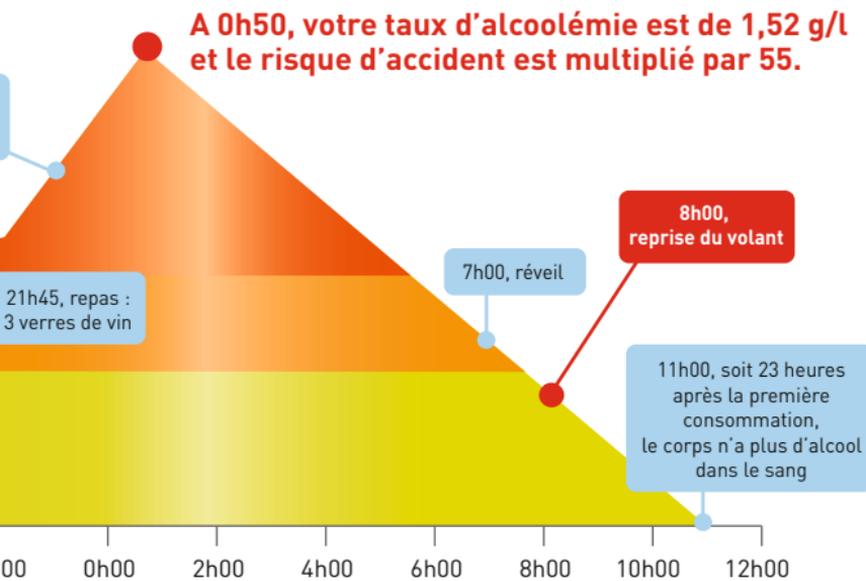


L'alcoolémie est la quantité d'alcool dans le sang.

On l'exprime en g/l de sang. Elle dépend :

- de la quantité d'alcool consommée,
- du poids de la personne,
- du sexe de la personne,
- de la durée de consommation,
- de l'alimentation.

pourrait être ordinaire »



Le taux d'alcool dans le sang est 2 fois plus élevé que le taux d'alcool dans l'air expiré.

Le saviez-vous ?

La consommation d'alcool entraîne une intoxication rapide mais une désintoxication très lente :

- le taux d'alcoolémie est maximal 1h après le dernier verre consommé,
- le taux d'alcoolémie ne diminue ensuite en moyenne que de 0,15 g/l par heure.

LES ÉQUIVALENCES DES BOISSONS



Dans ces trois cas, vous ingérez la même quantité d'alcool pur, soit environ 10 g, même si la quantité de liquide est différente.

Le fait de rajouter de l'eau ou du jus de fruit ne diminue pas la quantité d'alcool, cela ne fait que diluer le goût.



«Toutes les bières ne font pas 5°. Si l'on boit 25 cl de bière à 10°, cela fait 20 g d'alcool pur et non plus 10 g».

- Une bouteille de vin à 12° (75 cl) = 7 unités d'alcool
- Une canette de bière à 5° (33 cl) = 1,5 unité d'alcool
- Une bouteille de whisky à 40° (70 cl) = 22 unités d'alcool

Les bières « sans alcool » peuvent titrer jusqu'à 1,2°. En consommant 4 bières de ce type, on consomme 10 g d'alcool pur.

Si vous consommez une bouteille, la quantité d'alcool pur ingéré varie d'un contenu à l'autre.

Le saviez-vous ?

Il faut entre 1h et 2h pour éliminer 1 verre d'alcool.

Abstinent : personnes ne consommant jamais d'alcool (raisons de santé, motifs religieux, goût personnel).

Consommateurs sociaux :

personnes qui consomment de l'alcool de manière occasionnelle (un verre de temps en temps). Cette consommation n'engendre pas de conséquence grave à terme sur la santé mais n'enlève pas le risque d'accident lié à un état d'ébriété passager.

Consommateurs abusifs :

personnes qui consomment de l'alcool de manière régulière (tous les jours, toutes les semaines, etc.).

Cette consommation va entraîner des conséquences à terme sur la santé. Cela concerne 5 millions de personnes (1 personne sur 12).

Consommateurs dépendants : personnes qui ont développé une dépendance psychologique ou physique à l'alcool. « Personnes qui ont perdu la liberté de s'abstenir de l'alcool », selon le Dr Pierre Fouquet, président fondateur de la Société Française d'Alcoologie. Cela concerne 2 à 3 millions de personnes (1 personne sur 30).



Le saviez-vous ?

Selon l'OMS* : on rentre dans la catégorie des consommateurs abusifs à partir de 3 verres par jour pour un homme et 2 verres par jour pour une femme.

*Organisation Mondiale de la Santé

LES RISQUES MÉDICAUX

L'alcool est à l'origine de 45 000 décès en France chaque année. C'est la quatrième cause de mortalité.

L'alcool présente des risques à court terme :

- accidents de la circulation (l'alcool est présent dans 1/3 des accidents mortels),
- accidents du travail et de la vie courante,
- violences et agressions.

L'alcool présente aussi des risques à moyen et long terme :

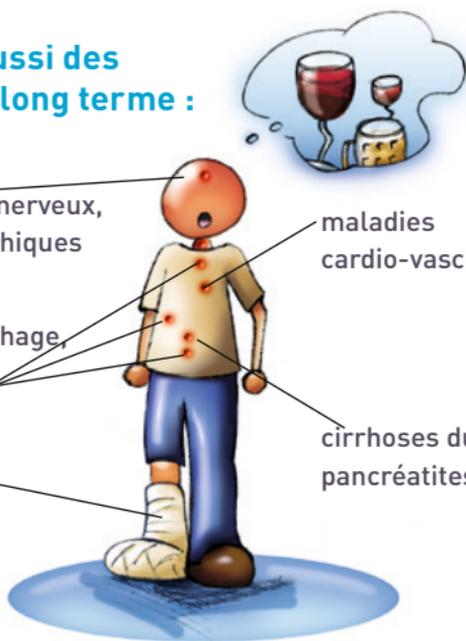
maladies du système nerveux,
troubles nerveux psychiques

cancers (gorge, oesophage,
intestins, foie)

accidents divers

maladies
cardio-vasculaires

cirrhoses du foie,
pancréatites



Le saviez-vous ?

En fumant et en consommant de l'alcool, vous multipliez les risques liés au tabac par les risques liés à l'alcool.

Tous les secteurs professionnels et tous les métiers peuvent être concernés. En associant alcool et travail, on met sa santé et sa sécurité en danger, mais également celle de ses collègues.



La consommation d'alcool peut entraîner :

- endormissement ou somnolence,
- modification des réflexes et des perceptions,
- rétrécissement du champ visuel,
- mauvaise appréciation des distances,
- euphorie,
- désinhibition,
- perturbation de la compréhension.

Sur la route, le risque d'accident est :

> x 2 avec une alcoolémie à 0,5 g/l,

> x 10 avec une alcoolémie à 0,8 g/l.

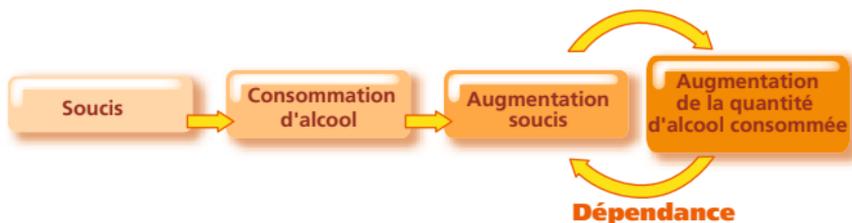
Le saviez-vous ?

La consommation d'alcool est responsable de 10 à 20 % des accidents du travail.

L'ALCOOLO-DÉPENDANCE

QU'EST CE QUE C'EST ?

Une personne dépendante de l'alcool est **une personne qui ne peut plus se passer de boire des boissons alcoolisées**. L'absence d'alcool crée des troubles, des **souffrances** physiques et/ou psychologiques. L'absorption nouvelle d'alcool fait alors disparaître ou atténue ces souffrances. Cette dépendance peut donner naissance à des alcoolo-pathies (maladies dues à la consommation chronique d'alcool).



QUE FAIRE ?

Faire « comme si de rien n'était » est pire. Il faut dire à la personne concernée, sans jugement dévalorisant, que nous pensons qu'elle a un problème avec l'alcool et lui donner **des informations** sur les possibilités qu'elle peut trouver **pour se soigner**. Il ne faut surtout pas exercer un contrôle sur la prise d'alcool du malade alcoolique, cela ne servira à rien.

Des organismes spécialisés, des services de cure, des associations peuvent venir en aide aussi bien à la personne malade qu'à l'entourage. **L'alcool ne concerne pas que les personnes dépendantes.**

L'alcool devient **dangereux** pour la personne qui le consomme quand ce sont **les effets qui sont recherchés**, et non plus le plaisir de le consommer.

LES QUESTIONS SIMPLES À SE POSER :

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

Si vous répondez « **oui** » à deux questions, il est possible que vous ayez un problème avec l'alcool.

Si vous répondez « **oui** » à la dernière question, il est possible que vous soyez dépendant(e) à l'alcool.



QUIZ : LES RÉPONSES

1 Faux

L'impression de chaleur ressentie est due à la dilatation des vaisseaux sanguins de la peau. Cette impression est trompeuse : après avoir bu, notre corps perd en fait de la chaleur et se refroidit.

2 Faux

L'alcool masque la fatigue que l'on peut ressentir, avec alors le risque de dépasser ses limites et de se blesser. De plus, son rôle d'anesthésiant physique risque de « couper les jambes » et d'obtenir l'effet inverse.

3 Faux

Ajouter de l'eau (ou du jus de fruit pour les autres alcools forts) ne change pas la quantité d'alcool qui est contenue dans le verre. Ce sont simplement le goût et la sensation d'alcool qui sont dilués.

4 Faux

On perçoit moins les effets de l'alcool quand on boit régulièrement. Pour autant, cela ne change rien à la quantité d'alcool que l'on a dans l'organisme.

5 Aucun des trois

La quantité d'alcool pur contenue dans un demi de bière est équivalente à celle contenue dans un verre de vin ou une dose de whisky ! Si l'on doit conduire, travailler ou exercer toute autre activité à responsabilité, il ne faut pas boire du tout.

6 On ne peut rien faire

Un café ou une douche froide n'ont aucun effet sur le taux d'alcool sanguin qui reste exactement le même. Attendez le lendemain avant de prendre de l'aspirine : elle augmente l'alcoolémie (en favorisant la concentration de l'alcool dans le sang). Quant aux bonbons à la menthe, ils risquent surtout de vous emmener tout droit au poste de police pour une prise de sang.

7 45 000 personnes

L'alcool est la 4^e cause de mortalité en France.

8 5,1 verres

56,9 % des accidents de la route mortels chez les moins de 25 ans surviennent le week-end.

9 Un accident mortel sur trois

Dans 85 % des cas, les conducteurs en cause sont des buveurs occasionnels.

Vous avez neuf bonnes réponses ? Félicitations ! N'hésitez pas à consulter ce livret qui vous permettra de compléter vos informations. Si vous n'avez que quelques bonnes réponses, pas de panique ! Ce livret a été conçu pour vous aider à comprendre les risques liés à la consommation d'alcool et les effets qu'elle peut avoir sur le travail. Il permet aussi de faire le point sur votre consommation. Chacun peut y trouver des informations qui l'intéressent.

OÙ S'ADRESSER ?

- **Le service de médecine professionnelle et préventive de votre lieu de travail.**
- **Votre médecin traitant.**
- **ÉCOUTE ALCOOL : 0 811 91 30 30 (coût d'un appel local)
7 jours sur 7 / de 14h à 2h**
- **L'Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA) par l'intermédiaire du centre d'alcoologie de votre département.**
- **Les associations d'anciens buveurs (Alcooliques Anonymes, Croix Bleue, Vie Libre, etc.).**
- **Les centres spécialisés en alcoologie.**
- **Les services sociaux.**

Sur Internet :

- www.anpaa.asso.fr
- www.drogues.gouv.fr
- www.cfes.sante.fr
- www.annuaire.sante.com/as_35_0_Cure-en-alcoologie_0.html

Document conçu et réalisé par Sofaxis.

Les informations contenues dans ce document sont non-contractuelles et susceptibles d'être modifiées à tout moment et sans préavis. L'éditeur de ce document ne saurait engager sa responsabilité tant contractuelle que délictuelle pour les dommages découlant des actions commises ou omises en raison du contenu de l'information fournie. Sofaxis - Tous droits réservés - Illustrations : communication Sofaxis.
SNC au capital de 47 355 euros - Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay - 335 171 096 RCS BOURGES N° ORIAS : 07000814 - www.orias.fr.

Pour bénéficier de conseils en matière de prévention :
Permanence conseil prévention

- Tél. : 02 48 48 11 63
- Fax : 02 48 48 12 47
- E-mail : prevention@sofaxis.com

Pour toute commande de supports imprimés :
Service relations clients

- Tél. : 02 48 48 15 15
- Fax : 02 48 48 15 16
- E-mail : relations.clients@sofaxis.com

Retrouvez l'ensemble de nos services
sur notre site Internet www.sofaxis.com

**Ce livret a été réalisé en partenariat avec le groupe alcool
du Centre de Gestion de la Haute-Loire**