

# Fiche Info Conseil

## LE RISQUE ALCOOL

### Principaux risques pour votre santé

■ **Effets immédiats :**

- Accidents de la circulation, du travail et de la vie courante
- Violence



■ **Risques liés aux effets à moyen et long terme :**

- Cancers : bouche, gorge, œsophage, foie, sein
- Cirrhoses du foie, pancréatites
- Maladies cardio-vasculaires dont l'hypertension artérielle
- Maladies du système nerveux (atteinte de la mémoire, névrites,...)
- Troubles psychiques (anxiété, irritabilité, insomnie, dépression)

### Il est impératif de ne pas boire si :

- Vous avez **moins de 16 ans**
- Vous avez un **projet de grossesse** ou vous êtes **enceinte** (risque de malformations)
- Vous conduisez des **véhicules** ou utilisez des **machines dangereuses**
- Vous avez une **maladie chronique** (épilepsie, hépatite...)
- Vous prenez certains **médicaments**

### Conseils de prévention

#### Tous les alcools représentent le même danger

Il y a la même quantité d'alcool dans un demi de bière, une coupe de champagne, un ballon de vin, un verre de pastis...



#### Vous pouvez limiter les risques liés à l'alcool en ne dépassant pas :

■ Si consommation régulière :

- Pour les femmes : **2 verres par jour**
- Pour les hommes : **3 verres par jour**



Et un jour par semaine sans alcool

■ Si consommation occasionnelle : **4 verres maximum**



**Si vous prenez le volant l'abstinence est préférable**

**Il faut savoir qu'il faut 1 heure pour éliminer 1 verre d'alcool**

*Seront-ils à jeun le lendemain pour travailler ?*



## Alcool et travail



### ■ Code du travail

- Le chef d'établissement assure la **sécurité** et protège la **santé des travailleurs** (L. 4121-1).
- Chaque travailleur doit prendre soin de sa **sécurité** et de sa **santé** ainsi que de celle des autres personnes (L. 4122-1).
- Il est interdit de laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en **état d'ivresse** (R. 4228-21).
- Mise à la disposition pour le personnel d'**eau potable et fraîche** (R. 4225-2).
- Dans certaines conditions de travail, mise à disposition gratuite d'au moins une **boisson sans alcool** (R. 4225-3).
- Toute **consommation d'alcool** peut être **interdite** au sein de l'entreprise par le règlement intérieur. Il peut être fait, sous certaines conditions, usage d'alcootest pour les **postes de sécurité**.

### ■ Code pénal

- La mise en danger d'autrui (le fait d'exposer une personne à un risque de mort ou de blessure par violation d'une obligation de sécurité) constitue un délit (Art. 223-1, livre II)

## EN PRATIQUE

- Chaque **salarié** peut rencontrer son médecin du travail pour parler de sa consommation d'alcool et des répercussions sur sa santé.
- Chaque **employeur** peut solliciter son médecin du travail pour une suspicion de problème alcool avec un de ses salariés
- Il est du devoir de chacun d'**aider un collègue** qui semble avoir un problème avec l'alcool.

*Contactez dans tous les cas votre médecin du travail.*

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

### Sur internet

- [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr)
- [www.anpaa.asso.fr](http://www.anpaa.asso.fr)
- [www.ippsa.asso.fr](http://www.ippsa.asso.fr)



### Par téléphone

- Ecoute Alcool : 08 11 91 30 30
- Alcooliques Anonymes : 0 820 32 68 83
- Al Anon (aide à l'entourage) : 01 39 53 01 60

## LES CONSEILS DE PRÉVENTION DE VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL