

L'équipe pluridisciplinaire est à votre écoute.  
N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.

### Contacts utiles :

#### CSAPAS (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)

- ♦ **Antibes** - 6 av. Reybaud 06600 Antibes - Tél. 04 93 33 26 82
- ♦ **Cannes** - 7 rue Teissere 06400 Cannes - Tél. 04 93 69 79 55
- ♦ **Grasse** - Hôpital CLAVARY - Tél. 04 93 09 56 83
- ♦ **Nice Sainte Marie** - 87 av. Joseph Raybaud 06100 Nice - Tél. 04 93 13 57 66
- ♦ **Nice Archet II** - 151, av. St Antoine de Ginestière 06202 Nice - Tél. 04 92 03 62 32



#### ELSAS (Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie)

- ♦ **Antibes** - CH d'Antibes - Tél. 04 97 24 81 11
- ♦ **Cannes** - Hôpital des Broussailles - Tél. 04 92 18 37 07
- Consultations jeunes consommateurs - Tél. 04 93 69 79 51

#### Organismes de soins associatifs

- ♦ **ANPAA06 - CSAPA Odyssée** (Nice, Menton, Antibes, Vallauris) - Tél. 04 93 62 62 10
- ♦ **PSA CSAPA Emergence** (Nice) - Tél. 04 92 47 81 81

#### Soins résidentiels

- ♦ **C.A.L.M.E** - Tél. 04 93 40 69 99
- ♦ **Clinique LA GRANGEA** - Tél. 04 93 75 79 00
- ♦ **Val d'ESTREILLE** - Tél. 04 93 09 77 00

#### Associations

- ♦ **ADDICTION 06** (Antibes) - Tél. 04 93 65 87 49
- ♦ **VILLA SAINTE CAMILLE** (Mandelieu) - Tél. 04 92 97 36 36

#### Groupes d'entraide

- ♦ **ALCOOL ASSISTANCE ALPES-MARITIMES** - Tél. 06 37 03 58 76
- ♦ **ALCOOLIKES ANONYMES** - Tél. 09 69 39 40 20

#### Services

- ♦ **ALCOOL INFO SERVICE** - Tél. 0980 980 930 - [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)  
*Coût d'un appel local depuis un poste fixe*
- ♦ **RAAMO** - 358, av. de la Plantade 06530 Cabris - Tél. 06 42 21 40 05 - [coordination\\_raamo@yahoo.fr](mailto:coordination_raamo@yahoo.fr)



Immeuble Le Petra  
2-4, rue Jules Belleudy - BP 63154  
06203 NICE Cedex 3

Tél. 04 92 00 24 70  
Fax. 04 93 55 11 46

[www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)

Edition : Mars 2021 - P006-LIV-004-20190601

## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE

# ALCOOL ET TRAVAIL



Crédit photo : © chris32m-Fotolia.com, Tan-Fotolia.com

**TROP, C'EST...**  
**Combien ?**  
**Quand ?**  
**Comment ?**

Retrouvez toutes  
nos éditions sur  
[www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)



# Afin de préserver votre santé, votre médecin du travail vous conseille.

## CONNAÎTRE LES LIMITES A NE PAS DEPASSER Recommandations de l'OMS

- ◆ **Pour les femmes** : 2 verres par jour en moyenne
- ◆ **Pour les hommes** : 3 verres par jour en moyenne
- ◆ **Au moins 1 jour par semaine sans aucune boisson alcoolisée**
- ◆ **Pas plus de 4 verres standards en une seule occasion (dîner, soirée...)**

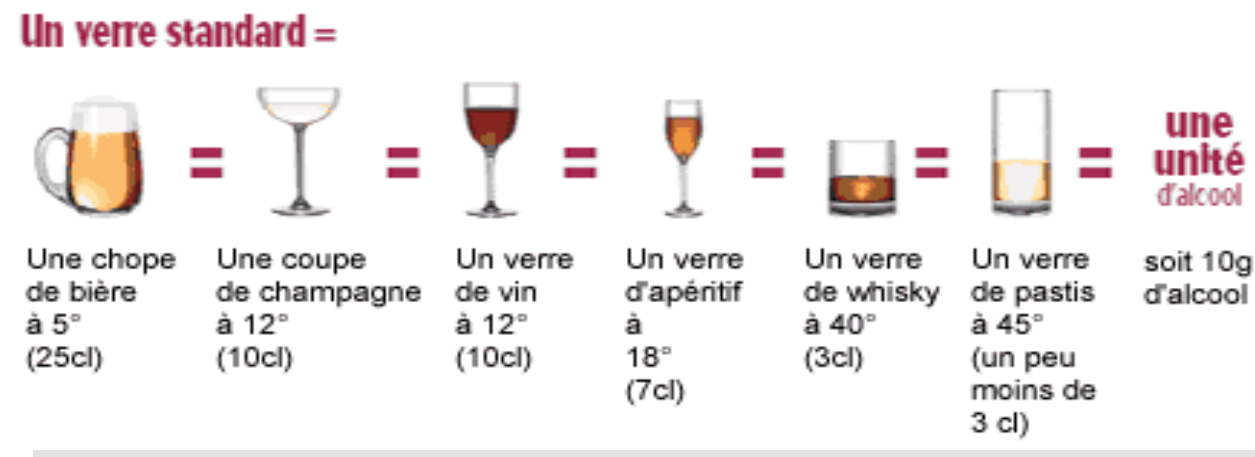
Au-delà de ces limites, le consommateur prend des risques importants pour sa santé.

### Aucune consommation d'alcool dans les circonstances suivantes :

- ◆ L'enfance
- ◆ Conduite de véhicules ou de machines dangereuses
- ◆ Responsabilités qui nécessitent un niveau élevé de vigilance, des gestes précis ou des réflexes rapides (maintenir l'ordre, assurer la sécurité d'une personne ou d'un groupe...)
- ◆ Prise conjointe de certains médicaments (bien lire les notices)

### De quelle quantité parle-t-on ?

Il y a la même quantité d'alcool dans un verre standard dit « de bar », soit 10 grammes d'alcool pur, pour : voir tableau d'équivalence ci-dessous



- ◆ **1 bouteille de vin (75 cl) contient 8 verres standards**
- ◆ **1 bouteille de Whisky (70 cl) contient environ 22 verres standards**
- ◆ **1 canette de bière à 8,6° ou 10° contient 4 verres standards**

## IMPACTS SUR LA VIE SOCIO-PROFESSIONNELLE

- ◆ Accidents du travail, accidents de trajet
- ◆ Altération de la mémoire
- ◆ Dégradation des relations professionnelles, isolement
- ◆ Retards répétés, absentéisme, perte du permis de conduire
- ◆ Difficultés financières et socio-familiales

## LES COMPLICATIONS

### Complications aiguës

- ◆ Surestimation de ses capacités
- ◆ Baisse de la concentration et de la vigilance, diminution des réflexes = prise de risques

### Complications chroniques

- ◆ Hypertension artérielle, certains troubles psychiques (anxiété, dépression, insomnie...)
- ◆ Certains cancers des voies aérodigestives supérieures



Tabac et alcool associés majorent ces risques.



**Pendant la grossesse**, une consommation même à faible dose peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant et entraîner un risque de fausse couche ou d'accouchement prématuré.

## TESTEZ VOTRE CONSOMMATION ALCOOLIQUE

Consommation alcoolique (questionnaire DETA)	OUI	NON
Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?		
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 des besoins d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?		
<b>TOTAL</b>		

### Si votre score est supérieur ou égal à 2 réponses positives :

Votre consommation est excessive.

Il faut la réduire sans tarder pour ne pas évoluer progressivement vers la maladie alcoolique.

La plupart du temps, votre entourage proche s'est rendu compte de votre état.