

LES COMPORTEMENTS DE CONSOMMATION

Usage simple :

C'est une consommation d'alcool n'entraînant ni complications pour la santé, ni troubles du comportement ayant des conséquences nocives pour soi ou pour autrui.

Usage nocif :

Également appelé abus, il est caractérisé par une consommation répétée induisant des dommages (psycho-affectifs ou sociaux) pour la personne elle-même et son environnement.

Dépendance :

Elle existe lorsqu'une personne ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrances physiques et/ou psychiques. Elle peut s'installer de façon brutale ou progressive.

Qui contacter ?

- . Votre médecin traitant
- . Alcool Info Service 0980980930
ou alcool.info-service.fr
- . Centre d'addictologie de Saint-Brieuc
02 96 60 80 69
ou cspa.saintbrieuc@anpaa.asso.fr

L'ALCOOL : OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Ce test en 4 questions vous permet d'estimer rapidement si votre consommation d'alcool est problématique ou non :

1. Vous êtes-vous déjà senti coupable au sujet de votre consommation d'alcool ?
2. Avez-vous déjà ressenti le besoin d'abaisser votre consommation d'alcool ?
3. Avez-vous déjà eu le besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?
4. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

**Si vous avez répondu « Oui » à au moins deux questions :
Il est probable que votre consommation d'alcool soit problématique**

Pour tout info complémentaire,

Centre de Gestion des Côtes d'Armor – Eleusis 2

1, rue Pierre et Marie Curie - BP 417 – 22194 PLERIN Cedex

✉ infirmiers@cdg22.fr

02 96 58 64 00 / www.cdg22.fr

L'ALCOOL AU TRAVAIL, OSONS EN PARLER !



Pôle prévention santé au travail
Service de Médecine préventive

L'ALCOOL, C'EST QUOI ?

Bière, whisky, vodka, rhum, pastis, champagne, vin, prémix :

toutes ces boissons contiennent la même molécule appelée éthanol ou alcool pur. Après consommation, sa diffusion dans l'ensemble de l'organisme et en particulier dans le cerveau, est rapide. Ces boissons se différencient par leur goût et leur concentration en éthanol, mais toutes sont toxiques et peuvent conduire à l'ivresse.

REPÈRES DE CONSOMMATION

Le verre d'alcool standard contient 10 g d'alcool pur ou encore 1,25 centilitres d'alcool pur, quel que soit le produit alcoolisé.

Les équivalences selon le type d'alcool sont les suivantes :



Source : ameli.fr

Il n'y a pas de consommation minimale conseillée. L'assimilation de l'alcool est différente chez les hommes et les femmes et dépend de la corpulence, de l'âge et des facteurs de risques associés. Une dose d'alcool est égale à 0,20 g/l d'alcool dans le sang. Elle ne sera éliminée qu'au bout de 2h.

- **Seuils à ne pas dépasser :** Pas plus de **2** verres d'alcool par jour.
Pas plus de **10** verres par semaine
- **Consommation occasionnelle :** Pas plus de **4** verres d'alcool en une seule occasion.
- **Ne pas boire en cas de :** Grossesse ou allaitement
Prise de médicaments
Conduite d'un véhicule et au travail
Maladie chronique
Antécédent d'alcoololo-dépendance

LES EFFETS DE L'ALCOOL SUR L'ORGANISME

- **Effets aigus :** L'alcool est un produit psychoactif, c'est-à-dire qu'il agit sur le fonctionnement du cerveau. Il modifie la conscience et les perceptions, et donc aussi les comportements.

À petite dose, l'alcool donne le sentiment d'être à l'aise, il provoque une sensation d'euphorie voire d'excitation. Mais dès qu'on augmente les quantités consommées, il altère le jugement et le comportement.

À forte dose, l'alcool provoque l'ivresse : les mouvements sont moins coordonnés, l'élocution se trouble, le champ visuel se rétrécit, les réflexes et la vigilance s'amouindrissent, on devient somnolent. Des nausées et des vomissements peuvent survenir.

L'ivresse peut aussi prendre des formes plus inquiétantes avec des pertes de mémoire, des délires, des hallucinations voire un coma éthylique.

- **Effets chroniques :** atteintes du système nerveux, certains cancers.