



**D'une part. D'autre part.**

Tout ce qu'il faut savoir sur  
l'alcool et les autres substances  
engendrant la dépendance  
au poste de travail.

**suva**pro

Le travail en sécurité



Une campagne de la Suva en  
collaboration avec l'Institut suisse  
de prévention de l'alcoolisme et  
autres toxicomanies

# Substances engendrant la dépendance au poste de travail.

## Pourquoi il vaut la peine de dire NON.

### **Nous ne voulons rien vous interdire.**

Il ne s'agit en aucun cas de vous gâcher votre verre de vin ou votre bière à l'occasion d'un repas ou d'un moment de détente. Mais il y a en Suisse 300 000 alcooliques, environ 60 000 personnes dépendantes de médicaments et au moins 25 000 personnes dépendantes de drogues. Face à cette situation, nous voulons entreprendre quelque chose. L'abus de substances engendrant la dépendance est souvent à l'origine d'accidents. En général, c'est l'alcool qui est en jeu.

### **Voilà les faits:**

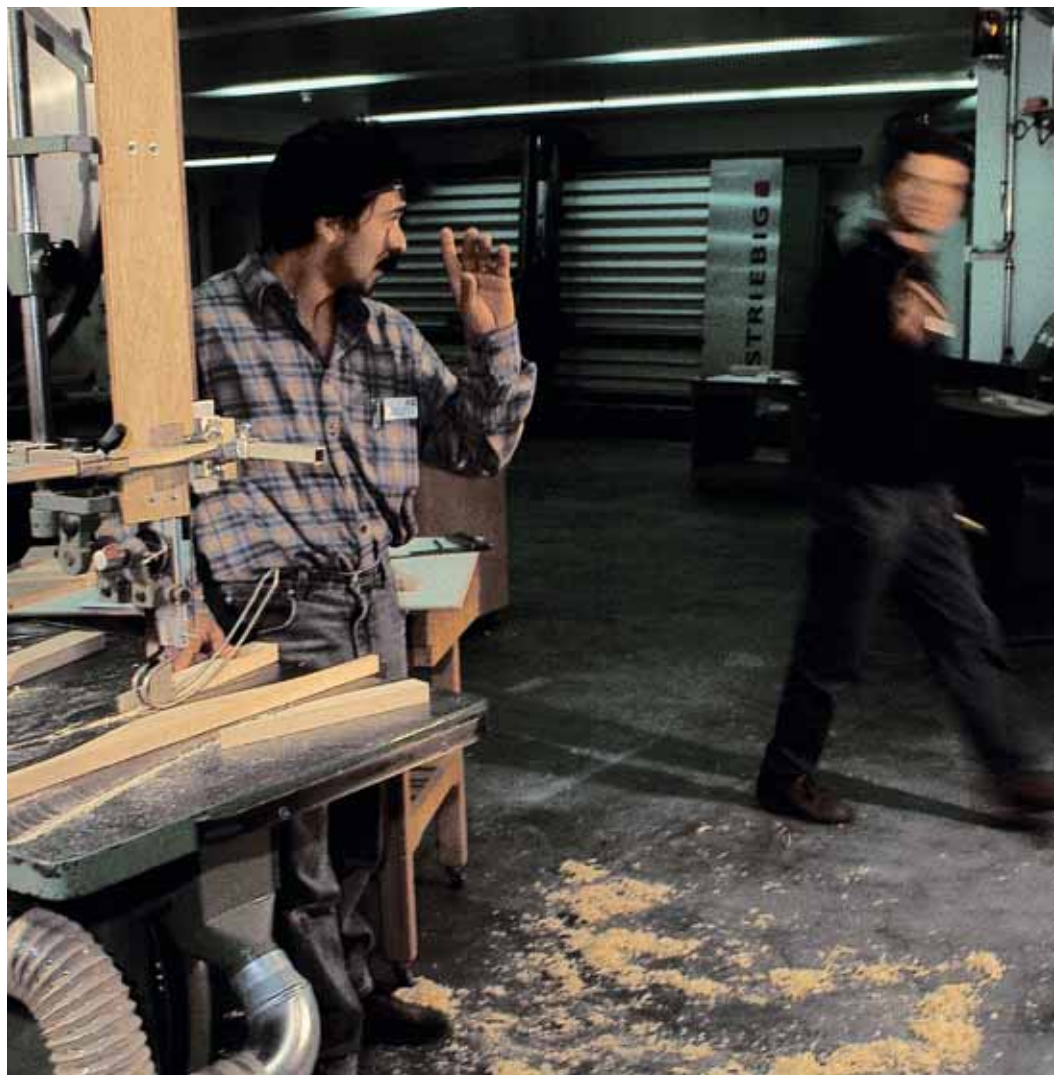
- Un million de personnes abusent régulièrement ou sporadiquement de l'alcool en Suisse.
- Avec de l'alcool dans le sang (dès 0,4 pour mille), les réactions sont ralenties et l'acuité visuelle diminue. Personnellement, on ne le remarque pas... au contraire, on se sent plus fort et plus rapide!
- Les personnes qui boivent de l'alcool causent trois fois plus d'accidents du travail que leurs collègues sobres.
- Les personnes qui provoquent un accident de la circulation en état d'ébriété risquent une diminution des prestations d'assurance.
- Vous aussi, vous pourriez très prochainement être la victime d'une personne éméchée.
- Les collaboratrices et les collaborateurs font volontiers semblant d'ignorer le problème de

dépendance d'un collègue, plutôt que de lui en parler. Mais cette attitude contribue à aggraver les problèmes plutôt qu'à les résoudre.

Il est évident qu'au poste de travail, il y a beaucoup de bonnes raisons de dire NON aux substances engendrant la dépendance. Et autant de bonnes raisons de parler aux personnes qui sont confrontées à ces problèmes, en particulier à la dépendance à l'alcool.

### **Il y a de tout**

Il existe de nombreuses drogues; certaines sont rares, d'autres très courantes. C'est ainsi que l'alcool est un produit de consommation lorsqu'il est absorbé en petite quantité, et un produit toxique lorsqu'il est consommé à forte dose (voir également à ce sujet le passage «Trop, c'est combien?»).



# Substances engendrant la dépendance au poste de travail.

## Pourquoi il vaut la peine de dire OUI.

### Qu'elles soient légales ou illégales, les drogues n'ont pas leur place au poste de travail

Le cannabis, l'opium, l'héroïne et la cocaïne ont fait, dans le passé, les gros titres des journaux. Mais les consommateurs de drogues illégales ne représentent en fait que 3 % de l'ensemble des personnes dépendantes. Dans notre culture, les drogues légales (nicotine, alcool, médicaments) ont un impact beaucoup plus important. La nicotine nuit avant tout à la santé. Toutes les autres drogues, qu'elles soient légales ou illégales, font également croître le risque d'accident, car elles réduisent la capacité de perception et de réaction des personnes. Seule la cocaïne augmente passagèrement la capacité de rendement, mais cet effet ne tarde pas à se transformer en «gueule de bois». La cocaïne rend par ailleurs très rapidement dépendant, et elle nuit à la santé.

C'est pourquoi la Suva est d'avis que l'alcool, les médicaments et les autres drogues n'ont pas leur place au poste de travail.

### Clarifiez la situation

Il est important que le non aux substances engendrant la dépendance au poste de travail soit accompagné d'un OUI à plus de tolérance et de franchise. Ce oui est payant car il est le premier pas vers une attitude qui arrête d'exclure les personnes concernées, qui ne colporte pas de ragots derrière leur dos et qui ne couvre plus la consommation clandestine.

Bien sûr, il serait plus simple de faire semblant de ne rien voir, ou même d'inviter la personne concernée à boire un verre, rien qu'un verre... Cela demande un certain courage d'aller à la rencontre d'une personne qui manifestement a des problèmes, car vous intervenez dans sa vie privée. Mais dans ce cas précis, c'est souhaitable. En effet, les hommes et les femmes qui sont dépendants de l'alcool ou de médicaments ne souffrent pas simplement d'un manque de volonté. Ils sont malades et ne peuvent plus vivre sans leur drogue, mais ils ne veulent pas l'admettre. Ces personnes ont besoin d'une aide extérieure pour s'en sortir.

Entamez le dialogue. Montrez que vous êtes préoccupé pas ce qui arrive à la personne. Par exemple en disant: «Ecoute Robert, ces derniers temps j'ai remarqué que... Est-ce que je peux t'aider?» Il est possible que les réactions ne soient pas toujours aimables, mais vous aurez peut-être contribué à un changement positif.



### Essayez quelque chose de nouveau

Soyez également honnête envers vous-même. Observez pendant un certain temps votre comportement. Vous arrive-t-il de boire de l'alcool simplement parce que d'autres le font? Pendant le repas, prenez-vous du vin ou de la bière plutôt que de l'eau minérale, parce que ça a toujours été comme cela? Alors, comme beaucoup de gens, vous contrôlez certes votre consommation d'alcool, mais vous buvez trop souvent par habitude, et risquez ainsi de devenir dépendant.

Essayez donc quelque chose de nouveau. Touchez de moins en moins à l'alcool (surtout au travail) et goûtez le plaisir de pouvoir vous en passer. Pas tout le temps, mais de plus en plus souvent.

### Dites OUI à une tête claire, à plus de sécurité au poste de travail.



# Substances engendrant la dépendance au poste de travail.

## Trop, c'est combien?

**C'est un fait connu:** sur les routes suisses, la limite légale est de 0,5 pour mille. Mais votre capacité de concentration diminue à partir de 0,4 pour mille. Votre perception est moins précise et vos réactions sont plus lentes. Dans tout ce que vous faites, le risque d'accident augmente. Cela est valable également si vous ne buvez que pendant les repas. Vous ressentirez certes moins les effets de l'alcool, mais vous atteindrez quand même votre taux d'alcoolémie. Ce taux dépend de la quantité d'alcool consommée et de votre poids. En absorbant la même quantité que les hommes, les femmes atteignent un taux un peu plus élevé. Si vous le souhaitez, vous pouvez évaluer vos limites de consommation. Examinez la liste (voir au dos) des teneurs en alcool de différentes boissons. Choisissez l'une d'entre elles et faites le calcul.

### Hommes:

$$\frac{\text{Nombre de g d'alcool}}{\text{Poids en kg} \times 0,68} = \frac{\text{taux d'alcoolémie}}{\text{en pour mille}}$$

### Femmes:

$$\frac{\text{Nombre de g d'alcool}}{\text{Poids en kg} \times 0,55} = \frac{\text{taux d'alcoolémie}}{\text{en pour mille}}$$

**Exemple:** après avoir consommé 3 dl de vin, un homme de 70 kg aura un taux d'environ 0,65 pour mille.

### La vitesse d'élimination de l'alcool est quasiment la même pour tout le monde

En une heure, vous perdez en moyenne 0,1 pour mille d'alcool. Contrairement à ce que vous avez peut-être entendu, il n'existe aucun moyen, pas même le café, pour dessoûler plus rapidement. Après un café, on a certes le sentiment d'avoir les idées plus claires, mais le taux d'alcoolémie reste le même. D'où le danger de surestimer ses capacités!

L'homme de 70 kg mentionné plus haut a une soirée «arrosée»: il boit deux verres de bière, un demi litre de vin et un café schnaps. Il a maintenant un taux d'alcoolémie de 1,8 pour mille. Il se couche à minuit **et le lendemain matin à 7 h, il prend la voiture pour se rendre au travail... avec un taux supérieur à 1,0 pour mille!** Qu'on soit chef ou collaborateur, homme ou femme, il vaut donc la peine de surveiller sa consommation.

### En cas de problèmes liés à la consommation de substances engendrant la dépendance, vous pouvez vous adresser au:

- ♦ service médico-social ou centre de consultation de votre région
- ♦ médecin de famille
- ♦ médecin d'entreprise
- ♦ service social de l'entreprise

Toutes ces personnes et institutions observent le secret professionnel et traitent avec discrétion les problèmes des personnes qui viennent les consulter.

### Le vin: un produit contre l'infarctus?

On entend souvent dire qu'un verre de vin rouge par jour réduit les risques de maladies coronariennes, en particulier les risques d'infarctus. Cela a effectivement été confirmé par des études scientifiques. Mais il serait faux d'en conclure qu'on a intérêt à boire plus d'alcool, car l'alcool peut aussi nuire à la santé (lésion du foie, cancer de l'estomac). Les risques augmentent en effet à mesure qu'augmente la quantité d'alcool consommée. La consommation modérée évolue souvent vers une consommation excessive; dans ce cas, le risque d'infarctus augmente. Même avec une consommation modérée, il y a un risque de dépendance, et le risque d'accident devient plus important (chez un homme pesant 70 kg, trois verres standard entraînent un taux d'alcoolémie de 0,65 pour mille). Bref, pour prévenir les risques d'infarctus, il existe des moyens plus appropriés que la consommation d'alcool. On peut mentionner, par exemple, le fait de ne pas fumer, d'avoir suffisamment d'activité physique et d'adopter une alimentation pauvre en matières grasses.

# Limites de consommation

## Repères de consommation à faible risque

En respectant les règles suivantes, un adulte en bonne santé peut partir du principe qu'il ne court pas de risque et n'en fait pas courir aux autres:

- ne buvez pas plus de 2 verres standard de boissons alcoolisées par jour
- en société, vous pouvez apprécier jusqu'à 4 verres standard de boissons alcoolisées
- sachez qu'apprécier signifie boire lentement (1 verre par heure)



1 eau de vie (0,2 dl)  
= 7 grammes



1 grande eau de vie (0,4 dl)  
= 14 grammes



1 dl de vin rouge  
= 10 grammes



1 dl de vin blanc  
= 10 grammes



3 dl de bière  
= 12 grammes



5 dl de bière  
= 20 grammes

Suva  
Sécurité au travail  
Renseignements:  
Case postale, 1001 Lausanne  
Tél. 021 310 80 40–42  
Fax 021 310 80 49  
Commandes:  
Case postale, 6002 Lucerne  
[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)  
Fax 041 419 59 17  
Tél. 041 419 58 51

**D'une part. D'autre part. Tout ce qu'il faut savoir sur l'alcool et les autres substances engendrant la dépendance au poste de travail.**

Auteur: B. Krieger en collaboration avec R. Rügsegger (Suva) et H. Buchmann (ISPA)

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.

1<sup>re</sup> édition: mars 1991

Edition revue et corrigée: octobre 2002

8<sup>e</sup> édition remaniée: décembre 2008, de 35000 à 40 000 exemplaires

**Référence: 44052.f**