



Un verre à votre santé ?

Comment gérer l'alcool
au travail en tant que travailleur ?

Sommaire

Trois constatations sur l'alcool	3
L'abus d'alcool est-il un problème majeur dans la population active ?	5
Quelle quantité d'alcool pouvez-vous boire ?	5
Quand parle-t-on de dépendance à l'alcool ?	6
Comment reconnaître la dépendance ?	7
Quels sont les éléments qui augmentent le risque d'un problème d'alcool ?	7
Quelles sont les conséquences à court terme de la consommation d'alcool ?	8
Quelles sont les conséquences à long terme de la consommation d'alcool ?	10
Quels sont les risques liés à la consommation d'alcool sur le lieu de travail ?	11
Que pouvez-vous faire à votre niveau ?	12
Que faire si un collègue semble avoir un problème d'alcool ?	13
À qui pouvez-vous vous adresser au travail ?	14
Et en externe ?	14
Où trouver de plus amples informations ?	15
Autotest	16
Résultat	18

Trois constatations sur l'alcool

1 L'alcool augmente le risque d'accident

Une personne de 80 kg qui boit deux verres de bière en une heure a environ 0,4 pour mille d'alcool dans le sang. Selon la loi, un conducteur professionnel ne peut alors plus conduire, tandis qu'un conducteur privé y est autorisé. Le risque d'accident est pourtant déjà 40 % plus élevé. Après 4 pintes (0,8 pour mille), le risque d'accident est 10 fois plus élevé ; après 6 pintes, ce risque est 48 fois plus élevé et après 8 pintes, 380 fois plus élevé.

2 Redevenir sobre prend du temps

L'alcool est une substance étrangère pour votre corps. Dans votre corps, votre foie décompose les substances étrangères. Cette décomposition prend du temps. Après un seul verre, votre foie est sollicité pendant une heure à une heure et demie. Si vous avez beaucoup bu le soir, vous pouvez encore être ivre le lendemain matin (nombre de verres consommés x une heure et demie). Le temps de décomposition ne peut pas être raccourci.





3 L'alcool fait grossir

Un verre de vin apporte à votre corps environ 100 calories. Pour les éliminer, une personne moyenne doit faire environ 3,5 kilomètres de jogging. Les calories provenant de l'alcool ont tendance à se transformer en graisse abdominale. L'alcool ralentit également la décomposition des graisses des aliments. Votre corps va donc stocker plus de graisse et s'épaissir.

Boire une pinte ou savourer un verre de vin peut être très agréable. L'alcool n'est pas forcément un problème. Mais la consommation d'alcool peut mettre votre santé en danger. Elle peut même menacer votre sécurité (et celle des autres). C'est pourquoi il est important de réfléchir de temps en temps à vos habitudes de consommation. Dans cette brochure, nous vous invitons à réfléchir à votre consommation d'alcool ainsi qu'à ses conséquences sur votre lieu de travail.

L'abus d'alcool est-il un problème majeur dans la population active ?

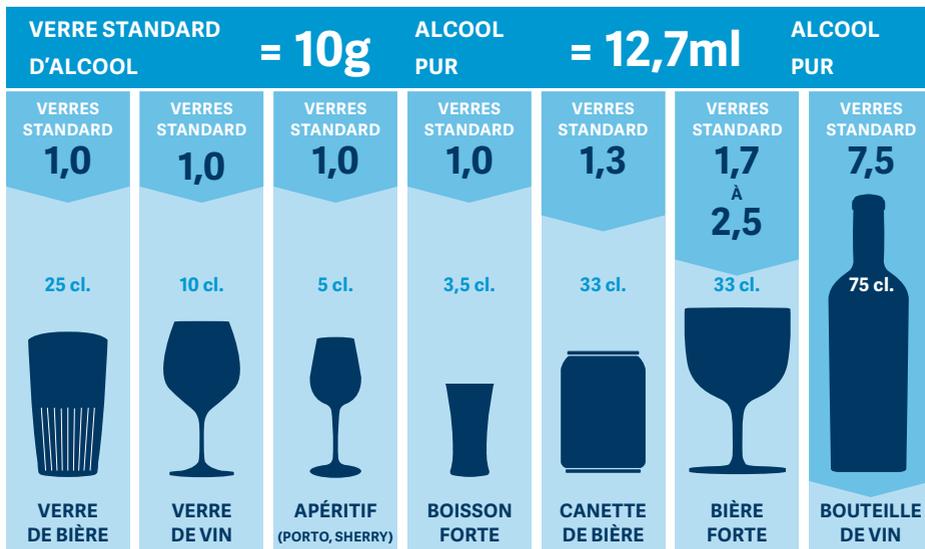
La plupart des travailleurs n'ont pas de consommation d'alcool problématique. Neuf travailleurs sur dix boivent modérément et de manière responsable. **Cinq à dix pour cent boivent parfois trop.** Leur comportement présente un risque pour leur sécurité ou leur santé et celle des autres. On parle alors de consommation excessive occasionnelle. Une partie faible mais non négligeable de la population active est constituée de consommateurs chroniques. Parmi ces consommateurs, les risques de problèmes de sécurité, de santé et d'environnement social sont très élevés.

Quelle quantité d'alcool pouvez-vous boire ?

- La limite pour les hommes et les femmes est la même : **maximum 10 verres par semaine.**
- Il est déconseillé de boire de l'alcool en dessous de 18 ans.
- Ne buvez pas d'alcool deux jours consécutifs.



Pour ces directives, un verre standard d'alcool signifie...



Source : VAD

Quand parle-t-on de dépendance à l'alcool ?

Si vous sentez que vous n'avez plus le contrôle de votre consommation d'alcool et qu'elle prend le dessus sur votre vie, vous êtes peut-être dépendant(e) à l'alcool. Demandez-vous si vous buvez pour le goût ou pour l'alcool.

Comment reconnaître la dépendance ?

- Vous avez constamment envie d'alcool et vous y pensez beaucoup.
- Vous vous sentez ou vous vous amusez mieux lorsque vous avez bu.
- Vous buvez également lorsque vous êtes seul(e) ou vous buvez pendant la journée.
- Vous pouvez ou devez boire de plus en plus pour obtenir le même effet.
- Vous vous êtes parfois demandé si vous ne devriez pas boire moins.
- Vous avez déjà reçu des remarques d'autres personnes sur votre consommation d'alcool.

Quels sont les éléments qui augmentent le risque d'un problème d'alcool ?

Plusieurs facteurs qui vous sont propres peuvent augmenter le risque d'un problème d'alcool :

- votre personnalité (lorsque, par exemple, vous essayez de compenser un sentiment d'infériorité en buvant) ;
- votre sexe (les femmes ont un taux d'alcoolémie plus élevé que les hommes après la même quantité d'alcool) ;
- votre âge (l'abus d'alcool est plus fréquent entre 20 et 40 ans) ;
- votre humeur (les personnes fragiles mentalement ou facilement anxieuses sont plus susceptibles de se tourner vers l'alcool pour chasser ces sentiments négatifs).

Des facteurs sur votre lieu de travail peuvent également influencer votre consommation d'alcool. Par exemple, vous êtes plus susceptible de développer un problème d'alcool si :

- l'alcool est facilement accessible dans votre entreprise ;
- des fêtes où les travailleurs peuvent boire beaucoup sont organisées régulièrement ;
- les dispositions en matière d'alcool au travail sont inexistantes ou peu claires.

Quelles sont les conséquences à court terme de la consommation d'alcool ?

La consommation d'alcool a un effet immédiat sur votre corps. L'alcool passe dans le sang et se répand ainsi dans tout le corps. Après une dizaine de minutes, il atteint le cerveau et vous en ressentez les premiers effets.

Tableau des effets immédiats :

En buvant :	Vous avez ... dans le sang	Et l'effet est :
1 à 2 verres	0,5 pour mille	Votre concentration diminue, vous êtes désinhibé(e).
4 à 5 verres	1,0 pour mille	Vous contrôlez moins bien vos mouvements.
8 à 10 verres	2,0 pour mille	Vous titubez, vous ne parlez plus clairement ; vous n'êtes plus aussi stable émotionnellement.
13 à 15 verres	3,0 pour mille	Vous ne réagissez presque plus aux stimuli, vous ne comprenez plus ce qui se passe autour de vous.
16 à 20 verres	4,0 pour mille	Vous vous endormez et êtes très difficile à éveiller.
20 à 25 verres	5,0 pour mille ou plus	Vous êtes dans le coma, votre pouls et votre respiration peuvent s'arrêter.

En général, l'alcool a un effet narcotique. Il fait disparaître les sentiments dépressifs à court terme, mais aussi les inhibitions normales. Cela vous pousse à agir de manière plus impulsive et à commettre parfois des actes irréfléchis sans évaluer correctement la gravité des conséquences possibles. L'alcool cause des dommages à long terme, en particulier lorsque vous consommez systématiquement de l'alcool pour remédier à des sentiments négatifs ou à des problèmes.

Si vous prenez le volant en état d'ébriété, vous représentez un danger pour vous-même et pour les autres usagers de la route. Conduire une voiture est une tâche complexe qui requiert de nombreuses compétences. L'alcool a notamment pour effet que :

- vos yeux peuvent suivre moins vite un objet en mouvement ;
- votre cerveau prend plus de temps pour traiter les informations (par exemple, les panneaux de signalisation) ;
- vous ne remarquez plus du tout certaines choses (par exemple, les piétons) ;
- votre capacité de réaction diminue ;
- vous surestimez votre aptitude à la conduite et sous-estimez le danger, ce qui vous amène à prendre beaucoup plus de risques.

Après une soirée de consommation excessive d'alcool, vous ne fonctionnez pas correctement au travail le lendemain. Vous êtes souvent fatigué(e) en raison d'une courte et mauvaise nuit de sommeil.

Parfois, vous avez encore la gueule de bois et votre capacité d'attention et de concentration est moindre. Vous pourriez même être encore sous influence. Cela compromet sérieusement la sécurité au travail.





Quelles sont les conséquences à long terme de la consommation d'alcool ?

Une consommation excessive d'alcool peut avoir un effet négatif sur le cerveau, le foie, l'estomac, le cœur et les vaisseaux sanguins. Plus de trois verres d'alcool par jour augmentent le risque de cancer. La qualité de votre vie sexuelle peut également être fortement réduite. Toute personne qui boit régulièrement pendant une longue période court le risque de devenir dépendante à l'alcool et devra boire de plus en plus pour obtenir le même effet. Cela conduit généralement à une aggravation lente mais progressive du problème. Un problème d'alcool ne se développe donc pas du jour au lendemain.

Bien entendu, une consommation excessive n'a pas que des conséquences physiques. Être régulièrement sous influence de l'alcool altère votre fonctionnement dans tous les domaines : relations, prestations de travail, fonctionnement général, etc. En conséquence, vous pouvez éprouver des difficultés à conserver votre emploi ou à fonctionner normalement au travail. Les infractions au code de la route ou autres augmentent le risque de se retrouver tôt ou tard devant un tribunal, ce qui peut vous entraîner dans une spirale négative.

Quels sont les risques liés à la consommation d'alcool sur le lieu de travail ?

Une consommation excessive occasionnelle constitue avant tout un problème de sécurité : **elle augmente le risque d'accidents**. En outre, elle peut nuire à la réputation de votre entreprise (ex. : lorsque vous rendez visite à un client en état d'ébriété) et causer de graves dommages à la santé (ex. : risque accru de lésions cérébrales). Quant à l'abus chronique, il a des conséquences majeures sur les prestations de travail et l'atmosphère sur le lieu de travail (en plus, bien sûr, des conséquences sur votre santé).

Quelques exemples de risques :

- Vous avez un comportement inapproprié, agressif ou abusif envers un collègue.
- Vous vous absentez plus souvent.
- Vos absences plus fréquentes obligent vos collègues à vous remplacer, ce qui crée des tensions dans l'équipe.
- Vous arrivez au travail le lundi moins alerte et parfois encore sous influence de l'alcool consommé pendant le week-end.
- Vous faites des erreurs dans votre travail.
- Votre sécurité et celle de votre entourage sont compromises, par exemple sur une machine, sur un chariot élévateur à fourche, lors de la manipulation de produits chimiques, etc.
- Vous provoquez un accident de voiture alors que vous êtes en état d'ébriété.

Que pouvez-vous faire à votre niveau ?

Vous vous reconnaissez dans certaines caractéristiques de la dépendance ? Vous commencez à vous demander si votre consommation d'alcool pose problème ? Il est peut-être nécessaire d'examiner de plus près votre consommation d'alcool.

Commencez par mieux surveiller votre consommation d'alcool pendant deux semaines :

- Notez pendant deux semaines ce que vous buvez et dans quelles circonstances (où, avec qui, etc.).
- Notez les aspects positifs de la consommation d'alcool (ex. : la bière est bonne).
- Notez également les aspects négatifs (ex. : je dépense beaucoup d'argent).

À la fin de ces deux semaines, réfléchissez à ce que vous voulez, en gardant à l'esprit l'équilibre entre les avantages et les inconvénients. Décidez si vous entreprenez quelque chose par rapport à votre consommation d'alcool. Après cette décision, établissez un plan. Passez un certain nombre d'accords avec vous-même, par exemple sur la date à laquelle vous allez changer vos habitudes de consommation, le temps que vous vous donnez pour atteindre votre objectif et la manière dont vous vous récompensez lorsque vous l'atteignez.

Déterminez également quelle sera la prochaine étape si vous n'avez pas atteint votre objectif. Ne vous contentez pas de décider de boire moins, mais fixez-vous des objectifs très concrets tels que : je ne bois plus seul(e), je ne bois pas avant de conduire, je bois x verres maximum quand je sors, je ne bois plus d'alcools forts, je ne bois que le week-end, etc.

Étant donné que les habitudes sociales jouent un rôle important dans la consommation d'alcool, vos chances de réussite augmenteront considérablement si vous informez votre entourage de vos nouvelles habitudes de consommation.

Que faire si un collègue semble avoir un problème d'alcool ?

À un moment donné, il peut être clair pour chaque travailleur d'un service qu'un collègue a un problème d'alcool. Ils en parlent souvent entre eux, mais pas directement avec ce collègue. Ils doivent repasser derrière le collègue qui néglige son travail. Mais vous n'aidez personne en corrigeant constamment ces erreurs.

Les bons collègues osent se dire la vérité. Il est préférable de le faire dans une atmosphère sûre, confidentielle et bienveillante. De cette manière, vous invitez le buveur excessif à faire face à son problème d'alcool à un stade précoce et à le régler.



Quelques conseils :

- **Choisissez un bon moment pour discuter du problème d'alcool.** Attendez un moment où votre collègue n'est pas sous influence. Essayez de ne pas porter de jugement (même si vous êtes indigné, déçu, offensé ou en colère).
- **Expliquez pourquoi vous engagez le dialogue** (qu'est-ce qui vous inquiète ou vous dérange ?). Soyez aussi spécifique que possible.
- **Indiquez les canaux d'aide dans l'entreprise** auxquels votre collègue peut faire appel.
- **Expliquez-lui l'amélioration que vous attendez.** Précisez que vous discuterez du problème avec votre supérieur hiérarchique s'il n'y a pas d'amélioration.

À qui pouvez-vous vous adresser au travail ?

Si vous souhaitez obtenir plus d'informations ou aborder le sujet de la consommation d'alcool, vous pouvez vous adresser aux personnes suivantes :

- le médecin du travail ;
- le conseiller en prévention aspects psychosociaux ;
- le service du personnel ou le responsable HRM ;
- les représentants du personnel.

Et en externe ?

N'hésitez pas à contacter :

- votre médecin traitant ;
- la ligne téléphonique Infor-Drogues : 02/227 52 52.

Si nécessaire, ils peuvent vous renvoyer vers des intervenants plus spécialisés.

Où trouver de plus amples informations ?

- www.infordrogues.be
- www.aide-alcool.be
- www.alcooliquesanonymes.be
- www.passionsante.be



Autotest

Votre consommation d'alcool est-elle problématique ?

À quelle fréquence buvez-vous un verre d'alcool ?	<input type="checkbox"/> Jamais (0) <input type="checkbox"/> Une fois par mois ou moins (1) <input type="checkbox"/> 2 à 4 fois par mois (2) <input type="checkbox"/> 2 à 3 fois par semaine (3) <input type="checkbox"/> 4 fois par semaine ou plus (4)
Lorsque vous buvez, combien de verres d'alcool consommez-vous en moyenne ?	<input type="checkbox"/> 1-2 (0) <input type="checkbox"/> 3-4 (1) <input type="checkbox"/> 5-6 (2) <input type="checkbox"/> 7-9 (3) <input type="checkbox"/> 10 ou plus (4)
À quelle fréquence buvez-vous 6 verres ou plus ?	<input type="checkbox"/> Jamais (0) <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) <input type="checkbox"/> Tous les mois (2) <input type="checkbox"/> Toutes les semaines (3) <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque tous les jours (4)
Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous remarqué que vous ne pouviez plus vous arrêter de boire après avoir commencé ?	<input type="checkbox"/> Jamais (0) <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) <input type="checkbox"/> Tous les mois (2) <input type="checkbox"/> Toutes les semaines (3) <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque tous les jours (4)
Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous laissé tomber des choses que vous vouliez vraiment faire à cause de votre consommation d'alcool ?	<input type="checkbox"/> Jamais (0) <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) <input type="checkbox"/> Tous les mois (2) <input type="checkbox"/> Toutes les semaines (3) <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque tous les jours (4)

<p>Au cours de l'année écoulée, à quelle fréquence avez-vous eu besoin d'alcool dès le matin pour commencer la journée ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jamais (0) <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) <input type="checkbox"/> Tous les mois (2) <input type="checkbox"/> Toutes les semaines (3) <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque tous les jours (4)
<p>Au cours de l'année écoulée, combien de fois avez-vous culpabilisé à cause de votre consommation d'alcool ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jamais (0) <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) <input type="checkbox"/> Tous les mois (2) <input type="checkbox"/> Toutes les semaines (3) <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque tous les jours (4)
<p>Au cours de l'année écoulée, combien de fois n'avez-vous pas pu vous souvenir de certaines choses à cause de votre consommation d'alcool ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jamais (0) <input type="checkbox"/> Moins d'une fois par mois (1) <input type="checkbox"/> Tous les mois (2) <input type="checkbox"/> Toutes les semaines (3) <input type="checkbox"/> Tous les jours ou presque tous les jours (4)
<p>Avez-vous déjà été blessé(e) ou blessé quelqu'un d'autre à cause de votre consommation d'alcool ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Non (0) <input type="checkbox"/> Oui, mais pas au cours de l'année écoulée (2) <input type="checkbox"/> Oui, au cours de l'année écoulée (4)
<p>Un membre de votre famille, un ami ou un médecin vous a-t-il déjà dit qu'il était préoccupé par votre consommation d'alcool ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Non (0) <input type="checkbox"/> Oui, mais pas au cours de l'année écoulée (2) <input type="checkbox"/> Oui, au cours de l'année écoulée (4)

(questionnaire AUDIT de l'Organisation mondiale de la santé)

Calculez votre score en additionnant les chiffres figurant après chaque réponse cochée.

Résultat

0 à 7 = risque faible

Pour la plupart des personnes, ce résultat n'est pas problématique. Vous avez de bonnes habitudes de consommation. Le meilleur moyen de les conserver est de ne pas boire davantage ou plus régulièrement.

8 à 15 = risque accru d'accidents, de dommages à la santé et de dépendance à l'alcool

Nous vous conseillons de réfléchir à vos habitudes de consommation tant que la situation n'est pas trop grave et que vous pouvez encore changer vos habitudes relativement facilement.

16 à 25 = risque élevé d'accidents, de dommages à la santé et de dépendance à l'alcool

Nous vous conseillons de réfléchir à vos habitudes de consommation. Vous pouvez demander conseil à votre médecin du travail ou à un spécialiste.

26 à 40 = risque très élevé d'accidents, de dommages à la santé et de dépendance à l'alcool

Nous vous conseillons fortement de réfléchir à vos habitudes de consommation. Une discussion avec votre médecin du travail ou un spécialiste peut être très utile.



Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

Antwerpen

Tél. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tél. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tél. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Bruxelles

Tél. 02 237 33 24
bruxelles@idewe.be

Leuven

Tél. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roeselare

Tél. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Charleroi

Tél. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Liège

Tél. 042 29 71 91
liege@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Gent

Tél. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Mechelen

Tél. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

Services centraux :

IDEWE asbl

Tél. 016 39 04 11
info@idewe.be

IBEVE asbl

Tél. 016 39 04 90
info@ibeve.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE – Aucun extrait de cette publication ne peut, d'aucune façon et sous quelque forme que ce soit, être reproduit ou rendu public sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Éditeur responsable : Pr Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Louvain. 6385-3.0-202211-20219.