

Quelques contacts utiles

Consultation alcool CSAPA

☎ **02 40 73 38 33**

Alcool Info Service

☎ **0 980 980 930**

7j/7 de 8h à 2h du matin
(coût d'une communication locale)

Associations d'entraide
et mouvements d'anciens buveurs
AA, Vie Libre...



Plus d'information
sur notre site internet



? Où en êtes-vous ? Faites le test...

Le test DETA dépiste en 4 questions simples les personnes à risque pour l'alcool. Cela permet d'évaluer brièvement les risques sur la santé de sa relation avec l'alcool.

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?

OUI
 NON

Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?

OUI
 NON

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?

OUI
 NON

Avez-vous déjà eu besoin d'alcool dès le matin pour vous sentir en forme ?

OUI
 NON

Si vous avez au moins 2 réponses positives, parlez-en à votre médecin.



LES CONSEILS du **Sstrn+**
PRÉVENTION

ALCOOL AU TRAVAIL

TROP, C'EST COMBIEN ?
COMMENT ?
QUAND ?

UN IMPACT RÉEL SUR LA SANTÉ

IMPACT RETARDÉ

- maladie neurologique et psychiatrique
- dépendance
- cirrhose du foie
- augmentation du risque de cancers
- effets sur la grossesse et le fœtus



IMPACT IMMÉDIAT

- baisse de la concentration et de la vigilance, vertiges
- diminution des réflexes et de l'appréciation des risques

1 unité d'alcool



Prémix à 5° (25cl)



Chope de bière à 5° (25cl)



Coupe de Champagne à 12° (10cl)



Verre de vin à 12° (10cl)



Verre de vin à 18° (7cl)



Verre de whisky à 40° (3cl)



Verre de pastis à 45° (- de 3cl de pastis)

AUCUNE CONSOMMATION N'EST SANS RISQUE

Recommandations de Santé Publique France :

- Ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine.
- Ne pas consommer plus de 2 verres par jour.
- Avoir des jours dans la semaine sans consommation.

POSTES DE SÉCURITÉ / SÛRETÉ, CONDUITE ROUTIÈRE, GROSSESSE OU PRISE DE CERTAINS MÉDICAMENTS, LA BONNE CONSOMMATION EST LA CONSOMMATION ZÉRO.

UN VRAI RISQUE SUR LA ROUTE

- troubles de la coordination et des réflexes
- troubles de la vigilance
- vision perturbée
- mauvaise appréciation des risques
- augmentation de la fréquence des accidents

UN IMPACT SUR LE TRAVAIL

- accidents du travail et de trajet
- fautes professionnelles
- dégradation des relations professionnelles
- retards répétés, absentéisme
- inaptitude au poste, perte d'emploi

DES RÉPERCUSSIONS SUR LA VIE SOCIALE ET COMPORTEMENTALE

- perte de contrôle, violence
- difficulté dans la vie familiale
- isolement grave pour vous ou votre entourage

Il est temps de réagir, faites-vous accompagner !

Différents acteurs sont à votre écoute :

- médecin traitant
- médecin du travail
- infirmier santé travail
- alcoolologue
- psychologue
- assistante sociale
- association d'entraide

Boire ou conduire, il faut choisir !