



**ALCOOL, TABAC,
AUTRES DROGUES
ET TRAVAIL:
PETIT COCKTAIL
D'INFORMATIONS**

TABLE DES MATIÈRES

Le Pélican	3
Introduction	5
L'alcool est-il une drogue ?	7
Consommer de l'alcool réduit les effets des antibiotiques ?	8
Un verre de bière ordinaire contient autant d'alcool qu'un verre de whisky ?	10
Faire le travail à la place d'un collègue qui boit trop, ça va l'aider ?	12
Le cannabis permet d'être plus cool au travail ?	13
L'alcool et les drogues, cela concerne uniquement la vie privée ?	14
Fumer une cigarette permet de déstresser ?	15
Consommer des boissons énergisantes permet d'avoir plus d'énergie ?	16
Information et aide	18

LE PÉLICAN

Agréé par la Cocof, le Pélican est un centre ambulatoire d'accompagnement psychologique spécialisé dans l'aide aux personnes (ainsi qu'à leur entourage) dépendantes à l'alcool, à une autre drogue, aux médicaments ou aux jeux de hasard et d'argent. Les services proposés dans ce cadre sont des entretiens individuels, des groupes de paroles, une aide à la réinsertion, de l'aide en ligne.

Des interventions adaptées à la demande du réseau psycho-médico-social, éducatif, culturel, scolaire, judiciaire, ... sont également possibles.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter nos sites:

www.lepelican-asbl.be

www.aide-alcool.be

www.aide-aux-joueurs.be

En parallèle au suivi psycho-social, nous proposons également un accompagnement du monde du travail en matière de prévention et de gestion de la problématique alcool, tabac et autres drogues. Nos services s'adressent tant au secteur privé que public:

www.alcooldroguesautravail.com





INTRODUCTION

Qu'est-ce qu'une drogue? Boire de l'alcool influence-t-il les effets des antibiotiques? Consommer des boissons énergisantes permet-il d'avoir plus d'énergie? L'alcool et les drogues, cela concerne uniquement la vie privée?

Les questions sur les produits et leur consommation sont nombreuses. Si la consommation d'un produit n'est pas forcément problématique, elle peut parfois le devenir et les répercussions en milieu de travail être bien réelles.

Cette brochure a pour objectifs d'apporter quelques réponses et repères mais aussi des références en matière d'information et d'aide.

Bonne lecture!





L'ALCOOL EST-IL UNE DROGUE?

Qu'entend-on en fait par drogue?

Il y a 2 critères:

- 1) il s'agit d'un produit psychotrope, c'est-à-dire qui agit au niveau du cerveau et qui va avoir une influence sur les sensations et/ou le comportement et/ou les perceptions...**
- 2) qui est susceptible d'entraîner une dépendance psychologique et éventuellement physique.**

L'alcool est donc bien une drogue tout comme beaucoup d'autres produits légaux (nicotine, caféine, certains médicaments, ...) ou non (cannabis, cocaïne, héroïne,...).

Mais attention, ce n'est pas parce qu'on consomme une drogue que c'est problématique et que l'on en devient dépendant.

Chaque drogue aura des effets différents positifs et négatifs.



CONSOMMER DE L'ALCOOL RÉDUIT LES EFFETS DES ANTIBIOTIQUES?

Contrairement à ce que l'on pense généralement, l'alcool ne réduit pas l'effet d'un antibiotique. Par contre, la combinaison d'alcool avec certains antibiotiques peut provoquer des effets indésirables (baisse de la tension artérielle, palpitations cardiaques, maux de tête, rougeur et chaleur du visage, nausées et transpiration, ...).

DE FAÇON PLUS GÉNÉRALE, COMMENT L'ALCOOL ET LES MÉDICAMENTS S'INFLUENCENT-ILS MUTUELLEMENT?

Lorsque vous consommez de l'alcool alors que vous prenez des médicaments, ceux-ci se retrouvent en même temps dans votre organisme. Si cette « cohabitation » ne pose pas toujours problème, il faut savoir que l'alcool perturbe l'action de certains médicaments (diminution ou amplification de leurs effets) et, inversement, que certains médicaments amplifient les effets de l'alcool.¹

1. Pour plus d'information: brochure «Médicaments et alcool ? Evitez les cocktails à risque...»

Même hors consommation d'alcool, l'utilisation de médicaments doit se faire avec prudence.

Certains peuvent notamment affecter la mémoire, les capacités de concentration, la vigilance, les réflexes et perceptions, le comportement voire pour quelques-uns induire une dépendance (ex. : dérivés d'opiacés, benzodiazépines,...).

Cela peut aussi avoir des répercussions au travail: sécurité, comportement, productivité et qualité du travail, malaise...

Quelques conseils :





- > Lisez attentivement les notices, demandez conseils à votre pharmacien ou à votre médecin;
- > alcool et médicaments ne font pas toujours bon ménage;
- > la consommation d'alcool et/ou de certains médicaments n'est pas compatible avec la conduite de véhicule, l'utilisation de machines, l'occupation d'un poste de sécurité ou de vigilance.



UN VERRE DE BIÈRE ORDINAIRE CONTIENT AUTANT D'ALCOOL QU'UN VERRE DE WHISKY?

C'EST VRAI!

Pour autant que l'alcool soit versé dans le verre adéquat en respectant le bon dosage (servi comme dans les cafés et restaurants), un verre de bière ordinaire contiendra environ la même quantité d'alcool (+/- 10 à 12g) que dans un verre de vin, un verre d'apéritif, un verre de whisky ou de liqueur. C'est ce qu'on appelle les **verres standard**.

6%	12%	18%	45%
			
Bière 250cc	Vin 125cc	Apéritif 77cc	Spiritueux 33cc

Attention ce n'est pas valable pour les bières spéciales servies dans de plus grands verres.

Par exemple, si vous buvez 3 verres de trappiste à 8%, cela équivaut à en réalité 6 verres standard!

RECOMMANDATIONS

Boire ou non de l'alcool doit rester un choix et nous ne sommes pas tous égaux face aux effets de l'alcool. Il n'y a pas de risque zéro avec la consommation d'alcool et celle-ci est à éviter en-dessous de 18 ans. En cas de consommation d'alcool (homme/femme à pd 18 ans)²:

- > limiter sa consommation d'alcool
- > maximum 10 verres standard par semaine
- > répartir sa consommation sur plusieurs jours avec des jours d'abstinence
- > s'abstenir de consommer de l'alcool en cas de conduite de véhicule
- > s'abstenir de consommer de l'alcool en cas de projet de grossesse, de grossesse et durant l'allaitement.

Par ailleurs, certaines parties de la population présentent davantage de risque en consommant de l'alcool : les personnes ayant des problèmes de santé, les personnes prenant certains médicaments ou d'autres drogues, les personnes présentant des problèmes psychiques, les personnes âgées, ...

De même, l'alcool pouvant notamment affecter les perceptions, les sensations, les réflexes et le raisonnement, sa consommation peut avoir des répercussions plus ou moins importantes au travail : comportement, efficacité, qualité du travail, sécurité...

2. Recommandations principales du Conseil Supérieur de la Santé.

FAIRE LE TRAVAIL À LA PLACE D'UN COLLÈGUE QUI BOIT TROP, ÇA VA L'AIDER?

Etre solidaire avec son collègue est une attitude honorable. Toutefois, faire son travail pourrait, à la longue, empêcher ou retarder une prise de conscience, et en tout cas, ne pas résoudre son problème d'alcool.

De plus, avec le temps, votre charge de travail supplémentaire risque de devenir ingérable, ce qui inévitablement détériora l'ambiance de travail. Votre attitude de protection pourrait donc faire progressivement place au rejet voire à l'agressivité. Pour éviter ce scénario et aider au plus tôt la personne à prendre conscience de sa consommation problématique, faites-lui part de votre inquiétude à son sujet ainsi que de ce qui pose problème au travail. En fonction de ses tâches, il existe peut-être aussi des risques d'accidents, il est important de lui en parler.

Si une politique de prévention existe dans votre entreprise, cela pourrait vous aider en vous donnant des repères, des recommandations et des références en matière d'aide (médecin du travail, conseiller en prévention, personne de confiance, centre de consultation...). Faire le travail de son collègue qui est en difficulté avec l'alcool est donc une attitude généreuse et honorable mais elle peut s'avérer contre-productive.



LE CANNABIS PERMET D'ÊTRE PLUS COOL AU TRAVAIL ?

En consommant du haschich ou de la marijuana, certaines personnes se sentent plus relax et ont l'impression d'être plus créatives. D'autres deviennent plus extraverties car leurs inhibitions (timidité, réserve,...) tombent. Toutefois, le cannabis provoque aussi : des pertes temporaires de mémoire, une diminution de la concentration, une modification des perceptions, une altération des réflexes, un allongement du temps de réaction...

La détente induite peut devenir de la somnolence. Cela ne favorise à priori pas de bonnes prestations de travail. Outre le fait qu'il s'agit d'un produit illégal, le cannabis est fortement déconseillé en cas de manipulation de machines dangereuses ou de conduite de véhicule. Vouloir être détendu, cool ou moins stressé grâce au cannabis est tentant, mais cela peut aussi être cause d'accident. Dans le cas de consommation prolongée, il peut devenir difficile de s'en passer.



L'ALCOOL ET LES DROGUES, CELA CONCERNE UNIQUEMENT LA VIE PRIVÉE?

Ce que vous faites dans votre vie privée ne concerne normalement pas votre chef ou vos collègues. Mais si vous consommez de l'alcool ou un autre produit chez vous, en fonction de l'heure et des quantités consommées, il est possible que certains effets existent encore quand vous irez travailler.

Quelles que soient les raisons (privées ou professionnelles) de la consommation d'alcool ou d'autres drogues, elles peuvent avoir des conséquences importantes sur votre travail.



FUMER UNE CIGARETTE PERMET DE DÉSTRESSER?

Plusieurs études ont démontré que les fumeurs sont souvent plus stressés que les non-fumeurs alors qu'ils affirment fumer pour gérer leur stress...

En fait si la nicotine provoque la libération dans le cerveau de substances responsables d'une sensation de plaisir et de détente (dopamine, endorphines,...), elle va aussi entraîner la sécrétion notamment d'adrénaline « hormone du stress ». Ceci va avoir pour conséquence : une augmentation de la pression artérielle, une augmentation du rythme cardiaque, une vasoconstriction des artères.

A cela s'ajoute la sensation de manque provoquée par le besoin régulier de l'organisme en nicotine et génératrice elle-même de stress...

Par ailleurs le simple fait de faire une pause permet déjà de se détendre.

Quelques conseils pour gérer le stress : complément en magnésium, activité physique, relaxation, faire des pauses, établir des priorités, se faire plaisir, ... et arrêter de fumer (avec un traitement adapté de la dépendance physique si nécessaire) ...



CONSOMMER DES BOISSONS ÉNERGISANTES PERMET D'AVOIR PLUS D'ÉNERGIE?

Tout d'abord il convient **de différencier les boissons énergétiques** (sucrées, elles apportent également l'eau, les minéraux et l'énergie nécessaires pour les efforts prolongés ou intenses et participent à la réhydratation) **et les boissons énergisantes** (composées notamment de taurine et très fortement concentrées en caféine et en sucre).

La caféine est un stimulant dont les principaux effets recherchés sont: la réduction de la fatigue physique, la restauration de la vigilance, la clarification et accélération de la pensée, l'augmentation de la concentration...

Les boissons énergisantes n'ont en fait pas grand chose « d'énergisant ». Ce sont plutôt des excitants qui ne procurent qu'une dose minimale d'énergie et qui, en pratique, ne font que masquer la fatigue en stimulant à outrance le système nerveux.

Si leur consommation a été jugée à faible risque pour la santé, le Conseil Supérieur de la Santé reste néanmoins préoccupé par le risque :

- > accru d'une surconsommation potentiellement nuisible de caféine avec les conséquences que celle-ci peut générer : insomnie, nervosité, anxiété, tremblements, tachycardie,...
- > de développer une dépendance à la caféine (maux de tête, difficultés de concentration, irritabilité, fatigue marquée,...) .

Par ailleurs, les boissons énergisantes sont très riches en sucre.

RECOMMANDATIONS

Il est conseillé de ne pas consommer la caféine de manière régulière ou excessive, tout en veillant à s'en tenir à un apport journalier total en caféine de toute source (incluant notamment le café, les sodas, les boissons énergisantes et le thé) ne dépassant pas 400mg pour un adulte.

Pour les femmes enceintes, les boissons énergisantes sont déconseillées et l'apport journalier de caféine à ne pas dépasser est de 200mg.

Concernant les boissons énergisantes, elles sont déconseillées :

- > aux enfants de moins de 16 ans,
- > aux femmes enceintes ou allaitantes,
- > aux personnes diabétiques,
- > aux personnes sensibles à la caféine,
- > en cas de prise de boissons alcoolisées,
- > lors de la pratique d'une activité physique intense.



INFORMATION ET AIDE

Vous vous posez des questions par rapport à un produit, à votre consommation ou celle d'un collègue ou d'un proche? Vous recherchez de l'information ou de l'aide?

VOICI QUELQUES RÉFÉRENCES

aide-alcool.be

La finalité du site internet www.aide-alcool.be est d'améliorer l'accessibilité à l'information et aux soins en matière d'alcool en Belgique francophone.

Effets et risques liés à la consommation d'alcool, les différentes possibilités d'aide, évaluer et analyser sa propre consommation, programme d'aide en ligne.

www.Infordrogues.be

Cette association propose de l'information, de l'aide, des conseils relatifs à la problématique des drogues (02/227 52 52).

fedito.be

La FEDITO BXL, rassemble 26 institutions actives à Bruxelles notamment dans l'information, la réduction des risques, les soins, l'accompagnement dans le cadre de consommations de substances psychoactives et des addictions.

La Fédito wallonne, regroupe 54 membres, services et réseaux répartis sur l'ensemble du territoire de la Wallonie. Tous développent des activités et des actions dans le domaine des assuétudes: alcool, tabac, cannabis, médicaments psychoactifs, autres drogues et produits de synthèse, jeux et cyber dépendances. Ces services et réseaux proposent des actions relevant notamment de la promotion de la santé, de l'information, de la réduction des risques, de l'accueil/accompagnement, de la réinsertion sociale, du traitement et du soin.

www.stopouencore.be

Ce site internet permet de faire le point sur sa consommation (alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, speed, somnifères, internet, jeux d'argent).

www.tabacstop.be

Tabacstop est un service gratuit auquel vous pouvez vous adresser si vous avez des questions ou désirez de l'aide pour arrêter de fumer. L'équipe de Tabacstop se compose de tabacologues: 0800/ 111 00

alcooliquestanonymes.be

078/15 25 56 (permanence 7j/7, 24h/24)

Informations: 02/ 511 40 30

www.vie-libre.be

Vie Libre est un mouvement d'anciens alcoolo-dépendants guéris, d'abstinents volontaires et de sympathisants qui militent pour la guérison des victimes de l'alcoolisme, pour leur reconnaissance et pour une meilleure prévention à l'encontre de l'alcoolisme. 061/41 45 09 (Permanence téléphonique 24H/24H et 7J/7J)

www.al-anon.be

Les Groupes Familiaux Al-Anon forment une fraternité de parents et d'amis d'alcooliques qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leurs problèmes communs. 02/216 09 08 (tarif zonal) tous les jours de 9h à 22h.

EN MILIEU DE TRAVAIL

Différents intervenants peuvent apporter des conseils et de l'aide en toute confidentialité: médecin du travail, conseiller en prévention aspects psycho-sociaux, assistant(e) social(e), personne de confiance,...



CONTACT

Le Pélican ASBL
Rue Vanderborght 20
1081 Bruxelles

02/502 08 61
entreprises@lepelican-asbl.be
www.lepelican-asbl.be
www.aide-alcool.be
www.aide-aux-joueurs.be

