

## OU EN ÊTES-VOUS AVEC L'ALCOOL ?

Repensez à ce que vous avez consommé pendant la semaine qui vient de s'écouler et remplissez le tableau ci-dessous.

Le nombre d'unités d'alcool correspond au nombre de verre standard (attention à bien évaluer votre consommation à domicile).

Quelques repères pour remplir ce tableau :

- un bouteille de vin de 75cl = 7 verres d'alcool
- une cannette de bière ordinaire 33 cl = 1,5 verre d'alcool
- une cannette de bière "export" de 50 cl = 4 verres d'alcool
- une bouteille de 75 cl d'apéritif à 20° = 11 verres d'alcool
- une bouteille de 70 cl d'alcool fort à 40° (whisky) = 22 verres d'alcool.

Quel jour ?	A quel moment de la journée ?	Ce que j'ai bu	Nombre de verre standard	Total de la journée
Lundi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Mardi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Mercredi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Jeudi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Vendredi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Samedi	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Dimanche	Matinée			
	Déjeuner			
	Après-midi			
	Dîner			
	Soirée			
Total de la semaine				

## COMMENT SE FAIRE ACCOMPAGNER ?

Le CMB est doté d'une cellule spécifique consacrée à la prévention du risque alcool.



CMB/COM05102011 - Conception : Dr Catherine BOUIN (Médecin du travail, alcoologue), Pauline THIERRY (ergonome, psychologue du travail), Corinne JACQUIER (juriste en droit social) Gaëlle EVEN, validé par la CMT du 04/10/2011 - Maquette : Gaëlle EVEN, Visuels : iStockphoto



La prévention avant tout !

## Risque alcool

L'alcool devient un risque si on le consomme avec abus.



CMB

26 rue Notre-Dame des Victoires  
75086 Paris cedex 02

Tél. : 01 49 27 60 00

Retrouvez d'autres conseils de prévention sur :

[www.cmb-sante.fr](http://www.cmb-sante.fr)

## LES SEUILS À NE PAS DÉPASSER

Au delà de certains seuils, l'alcool augmente les risques pour la santé.

Les seuils recommandés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



- Pour les **femmes** : pas plus de 2 verres d'alcool par jour
- Pour les **hommes** : pas plus de 3 verres d'alcool par jour
- Pour les **consommations occasionnelles** : pas plus de 4 verres d'alcool en une seule occasion.

Dans certaines situations particulières, aucune boisson alcoolisée : conduite d'un véhicule ou d'une machine, travail nécessitant de la vigilance, grossesse...

**ATTENTION** : ces seuils sont valables pour des verres **STANDARDS**.

Qu'est-ce qu'un verre standard?



25 cl de bière à 5° - 10 cl de champagne à 12° - 2,5 cl de whisky à 45° - 7 cl d'apéritif à 15° - 2,5 cl de digestif à 45° - 10 cl de vin rouge à 12°

IL Y A LA MÊME QUANTITÉ D'ALCOOL DANS CES VERRES STANDARDS (10G D'ALCCOL).

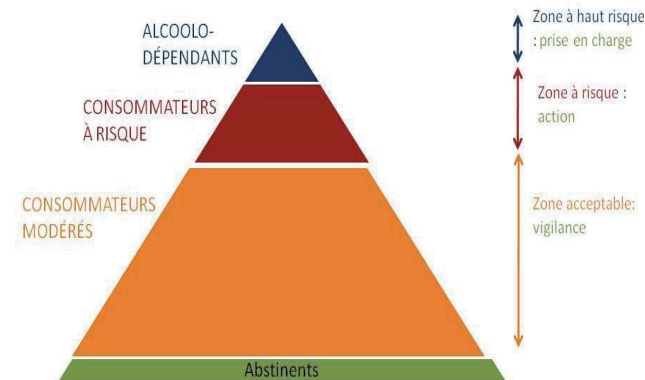
Les verres standards correspondent aux quantités servies dans les cafés, bars et restaurants. Lors des dîners chez soi ou entre amis, on est souvent plus généreux sur les quantités.

## LES MODES DE CONSOMMATION

En fonction des quantités d'alcool consommées, on distingue 4 types de consommations :

- **Consommation simple / modérée** : la consommation ne dépasse les seuils de l'OMS (60% de la population française)
- **Consommation à risque** : la consommation dépasse les seuils de l'OMS mais il n'y a pas de dommages visibles dus à ce mauvais usage.
- **Consommation nocive** : la consommation dépasse les seuils de l'OMS et il y a des dommages visibles liés à ce mauvais usage (perte du permis de conduire, problèmes de santé...)
- **Dépendance** : la personne a perdu la liberté de s'abstenir de boire de l'alcool

Les différents types de consommation



La surconsommation régulière :

- 14 verres d'alcool par semaine pour une femme
- 21 verres d'alcool par semaine pour un homme

induit un isolement social et des pathologies (cancers, troubles neurologiques, cardiaques, psychiatriques) pouvant entraîner la mort.

## L'ALCOOL ET SES RISQUES AU TRAVAIL

Au-delà des conséquences sur la santé, la consommation d'alcool au travail représente un risque pour la santé et la sécurité des salariés.

**10% à 20% des accidents du travail sont liés à l'alcool (Association Nationale de Prévention de l'Alcoolisme 2000-2001).**

Conséquences sur le travail :

- baisse de performance et de la qualité du travail
- difficulté de concentration
- fatigue, nervosité, stress
- violences
- accidents de travail, de trajet...

Conséquences sociales :

- isolement socioprofessionnel
- handicap
- licenciement
- désinsertion professionnelle

## REGLEMENTATION ET JURISPRUDENCE

Consommer de l'alcool est sanctionnable

- L'accès au lieu de travail peut être refusé à un salarié en état d'ébriété (Art. R. 4228-1 du Code du travail).
- Un salarié en état d'ébriété peut être sanctionné, la sanction pouvant aller jusqu'au licenciement (Art. L.4122-1 du Code du travail).
- **Chaque travailleur doit prendre soin de sa sécurité et de sa santé ainsi que de celles des autres personnes concernées du fait de ses actes ou de ses omissions (Art. L.4122-1 du Code du travail).**

Etre témoin et ne pas agir est sanctionnable

- La responsabilité pénale d'un salarié ou d'un employeur peut être engagée pour non-assistance à personne en danger, mise en danger de la vie d'autrui et atteintes involontaires à la vie ou l'intégrité d'autrui (art. 223-6, 223-1 et 221-6 du Code pénal).

Le règlement intérieur de l'entreprise peut être plus restrictif.