

**CAMPAGNE DE PRÉVENTION CONTRE
L'ALCOOLISME AU TRAVAIL**



**Alcool, les effets sur
votre santé !**

Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

Les effets sur la santé

Des conséquences physiques

Les risques liés à l'absorption d'alcool varient selon le rythme et l'importance de la consommation.

Une **consommation occasionnelle** répétée et marquée par des épisodes d'alcoolisation importante peut entraîner :

- des **troubles du sommeil** et une fatigue chronique.
- des **diarrhées**.
- un **dérèglement du fonctionnement du foie** et notamment l'accumulation de graisse.
- des **amnésies** (= trou noir «) de plus en plus fréquentes.

Une **consommation régulière** et prolongée dans le temps présente une forte toxicité pour l'organisme à différents niveaux :

- **digestif** : reflux gastro-œsophagien (reflux alimentaires le matin et brûlures digestives), ulcères digestifs, inflammation du pancréas ou de l'œsophage, cirrhose du foie, cancers (foie, œsophage, pancréas), etc.
- **cardiovasculaire** : insuffisance cardiaque, hypertension artérielle, etc.
- **neurologique et psychiatrique** : démarche anormale et mauvaise coordination des mouvements liées à une altération de certains nerfs ; altération de l'acuité visuelle ; confusion, anxiété, somnolence, incapacité à assimiler de nouvelles connaissances, délire, altération de la mémoire, dépression.
- **dysfonctionnement sexuel** : stérilité, trouble de la libido.
- **manifestations plus discrètes** : yeux rouges, transpiration abondante, sueurs froides, etc.

Des conséquences psychiques

Des prises importantes d'alcool (dépassant la norme) ont également une action sur le système nerveux :

- **euphorie** : sentiment d'aisance, envie de communiquer ; on ose faire ou dire ce qu'en temps normal on s'interdirait (levée des inhibitions).
- **manque de coordination** en particulier entre l'œil et la main.
- **mauvaise appréciation des distances** : difficulté à attraper un objet, freinage brutal lors de la conduite par manque de précision.
- **lenteur** : augmentation du temps de réaction et diminution des réflexes simples avec, au volant, un retard au freinage face au danger (50% d'augmentation du temps).
- **fatigue** : l'alcool déshydrate et donc perturbe le métabolisme responsable d'une augmentation de la fatigue pouvant conduire à un endormissement.
- **troubles de l'élocution** : l'alcool détend les muscles de la bouche et entraîne des difficultés à parler clairement (on bafouille, on bute sur les mots).
- **troubles de l'équilibre** : perte du contrôle des mouvements du corps, du sens de l'équilibre (on a du mal à tenir debout, on trébuche).

L'alcool et les femmes

On en parle peu et pourtant les troubles liés à l'alcool sont de plus en plus fréquents chez les femmes. Par rapport aux hommes, les femmes sont plus vulnérables aux méfaits de l'alcool :

- **L'anxiété, la dépression et la solitude** se retrouvent chez la majorité des femmes alcooliques. Près de 80 % des femmes justifient leur alcoolisme à la suite de problèmes psycho-affectifs.
- À âge et poids égaux et pour une même quantité d'alcool, l'**alcoolémie** de la femme est **supérieure** à celle de l'homme. Les hormones ovariennes, la prise de contraceptifs oraux et la ménopause augmentent la vulnérabilité de la femme face à l'alcool. La cirrhose apparaît plus rapidement chez la femme que chez l'homme. Une consommation chronique d'alcool augmente le risque de cancer du sein, et une intoxication chronique peut être source de stérilité.
- **Lorsqu'une femme enceinte consomme de l'alcool**, le fœtus en consomme autant. Le syndrome d'alcoolisme fœtal représente la 1^{ère} cause de retard mental d'origine « non génétique » de l'enfant. Il est également à l'origine d'un tiers des naissances prématurées (déficits intellectuels, déficits de l'apprentissage, troubles de l'attention et hyperactivité). Des malformations sont retrouvées dans environ 25% des cas, et sont corrélées à l'importance de l'alcoolisation. Les plus caractéristiques touchent le cœur, le squelette, l'appareil urogénital et la peau.

Les impacts sur la vie sociale et familiale

La famille, enfants et conjoint(e), mais aussi tous les proches subissent les conséquences de l'alcoolisme :

- **Désintérêt progressif pour la famille.** L'argent utilisé pour assouvir le besoin d'alcool n'est plus destiné au bien-être familial. Cela entraîne des conflits.
- **Maltraitance psychique et physique** pouvant aller jusqu'à de l'agressivité, avec violences verbales et physiques envers les adultes, et même les enfants de la famille.
- **Promptitude à l'agressivité** qui rend la personne imprévisible avec des **passages à l'acte rapide** : femme/homme battu, altercations entre voisins, viol, etc. Un état de stress permanent s'installe pour l'entourage.
- **Dégradation rapide de la situation** qui peut aboutir à une séparation, et à des difficultés sociales et professionnelles.

Les contacts utiles

À la DRH :

- ➔ Le **Service Social et Qualité de Vie au Travail** (DRH)
- ➔ Les **médecins du travail** :
 - Ghislaine Chevalier (04.88.73.80.88), assistante Fatima Hamiani
 - Edith Griffaton (04.88.73.66.18), assistante Claudine Delette
- ➔ La **cellule assistance sociale** :
 - Évelyne Munch (04.91.57.53.11), assistant Laurent Baud
 - Amandine Aubertin (04.88.73.80.48), assistant Laurent Baud

Se renseigner sur Internet :

- ➔ <http://www.alcoolinfoservice.fr>
- ➔ <http://www.alcoolassistance.net>

Se faire aider

- ➔ Le **médecin généraliste**
- ➔ Les **structures spécialisées** : <http://www.drogues-info-service.fr>
- ➔ Les **groupes d'entraide** :
 - L'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie : 01.42.33.51.04 ou sur <http://www.anpaa.asso.fr>
 - Les **alcooliques anonymes Provence** : 0 820 32 68 83 (7j/7 - 24/24) <http://www.aapca.org>
 - L'association **Écoute alcool** au 0 811 91 30 30
 - La **Croix bleue** - <http://www.croixbleue.fr>
 - **Alcool assistance** au 0 821.00.25.26 - Contacts locaux au 04.94.78.73.17 ou 06.10. 69.30.14
- ➔ Les associations d'aide aux familles et amis de personnes ayant un problème avec l'alcool :
 - **Al-Anon / Alateen** sur <http://al-anon-alateen.fr/> ou au 01.42.81.97.05
 - Les contacts locaux des associations sont disponibles sur leur site internet, ainsi que sur l'intranet Région.