

QUESTIONNAIRE FACE

Issu du programme **Boire moins c'est mieux**

Les deux premières questions portent sur les douze derniers mois

1/ A quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?

- Jamais (0) 1x/mois (1)
 2 à 4x/mois (2) 2 à 3x/sem. (3)
 4 x ou +/sem. (4)

2/ Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?

- 1 ou 2 (0) 3 ou 4 (1)
 5 ou 6 (2) 7 à 9 (3)
 10 ou plus (4)

3/ Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?

- Non (0) Oui (4)

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

- Non (0) Oui (4)

5/ Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?

- Non (0) Oui (4)

Interprétation : additionner les scores

Pour les **femmes** un score > ou = à 4 indique une consommation dangereuse ;

Pour les **hommes** c'est un score > ou = à 5.

Un score > ou = à 9 est, dans les deux sexes, en faveur d'une dépendance.

QUELQUES MOYENS POUR AGIR

Pour vous :

Si votre consommation dépasse les seuils du questionnaire FACE ou que votre entourage (familial ou professionnel) vous a fait des remarques sur votre consommation d'alcool, **parlez-en à votre médecin traitant, médecin du travail, ou à un professionnel de santé en toute confidentialité.**

Ils vous donneront des conseils pour réduire votre consommation et pourront vous orienter vers des services spécialisés (association de soutien, centre d'addictologie)

Pour un collègue en difficulté :

- Abordez la question avec lui, sans le culpabiliser en montrant votre inquiétude
- Encouragez-le à en parler à un professionnel de santé

C'est déjà le début d'une prise en charge !

NB : les règlements intérieurs interdisent la consommation d'alcool au travail sauf pendant les repas et les « pots ». Là encore, on peut se faire plaisir avec des boissons sans alcool.



Besançon, Centre-ville
Valentin, Le Master
Baume Les Dames, 6 rue Ernest Nicolas
Morteau, 6 rue Colette

Siège social
5A rue Victor Sellier
25000 BESANCON
Tel : 03 81 47 93 93 Fax : 03 81 50 74 97
www.ast25-sante-travail.fr

Tel : 03 81 25 07 87
Tel : 03 81 88 36 22
Tel : 03 81 84 45 98
Tel : 03 81 67 50 44



Santé et Travail MÉMO ALCOOL ET TRAVAIL



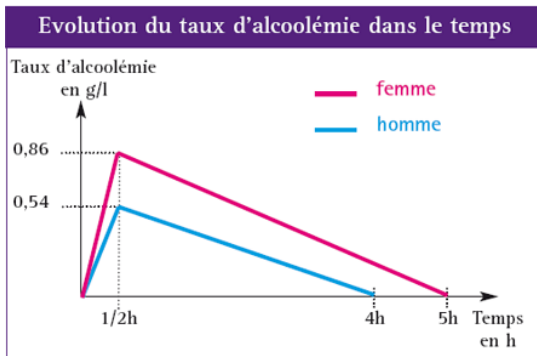
Parce qu'une consommation excessive augmente les risques d'accidents du travail, de maladies, de désinvestissement professionnel, de perte d'emploi, voici quelques informations et conseils de prévention.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il y a la même quantité d'alcool (10 grammes) dans un verre standard de :



L'indication en degré correspond au % d'alcool pur contenu dans 100 ml (ex : 45° = 45 % d'alcool pur dans 100 ml) : plus le degré est élevé, plus la concentration d'alcool est importante.



Exemple : pour une consommation de 3 verres standard (= 30 g d'alcool pur), en dehors d'un repas.

! La limite légale pour l'alcool au volant est de 0,50 g par litre de sang (soit 0,25 mg par litre d'air expiré).

LES RISQUES POUR VOTRE SANTÉ

A court terme :

Diminution du champ visuel

Baisse des réflexes

Perte de contrôle de soi



Manque de concentration

Minimisation des risques et du danger

Appréciation faussée des distances

A long terme :

- Augmente le risque de développer des maladies chroniques comme la cirrhose du foie
- Augmente le risque de cancer des voies aéro-digestives, du foie et du sein
- Favorise l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires (type AVC...)
- Provoque des atteintes du système nerveux et musculaires
- Cause des troubles psychiques et intellectuels (perte de mémoire, dépression, démence)

Dans votre travail :

Ces effets peuvent nuire à votre activité professionnelle et être à l'origine d'accidents du travail ou de trajets, de conflits, de sanctions voire de licenciement ou d'inaptitude à votre poste de travail.

LES SEUILS À NE PAS DÉPASSER



Pas + de 2 verres standard/jour

Pas + de 10 verres standard/semaine

Avoir des jours dans la semaine

sans consommation



Attention !

- Réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez par occasion

- Ne pas associer avec des drogues ou des médicaments si vous devez prendre le volant ou utiliser une machine, l'abstinence est recommandée

- Pas d'alcool si vous êtes enceinte ou si vous allaitez



Chez les jeunes, majoration des effets surtout lors des alcoolisations ponctuelles importantes : risque de troubles de l'apprentissage, de l'insertion, violences majorées lors de polyconsommation (drogues, médicaments)

IDÉES FAUSSES

- Diluer l'alcool avec d'autres liquides ne modifie pas la quantité d'alcool absorbée.

- Prendre une douche, faire de l'exercice physique, dormir, boire du café, prendre de l'aspirine...n'accélèrent pas l'élimination de l'alcool.