

► LE CANNABIS

Le cannabis est une plante. Son principe actif, responsable des effets psychoactifs est le THC (tétrahydrocannabinol), inscrit sur la liste des stupéfiants.

Les effets psychosensoriels du cannabis ont une apparition rapide (quelques minutes) et peuvent durer jusqu'à 8 heures après la prise.

- **À forte dose :**
Distorsions visuelles et auditives, hallucinations, délires, symptômes psychotiques...
- **Effets à long terme :**
Risque accru de cancers, dépendance psychique voire physique, Troubles de la mémoire et de la concentration, somnolence, vision perturbée...
Syndrome "amotivationnel", ralentissement de la pensée, baisse de l'activité, indifférence affective, mauvaise appréciation des risques...

Les perturbations cognitives (trouble de l'attention, mémoire, prise de décision) peuvent durer 24 heures, d'où un impact sur le travail et la conduite.

Dans les urines, la molécule active du cannabis (THC) est détectable jusqu'à 5 jours pour un fumeur occasionnel et jusqu'à 70 jours pour un fumeur régulier (plusieurs joints par semaine).



**ET VOUS,
VOUS EN ÊTES OÙ ?**

CAST : www.has-sante.fr

CE QUE DIT LA LOI

- L'usage illicite de l'une des substances ou plantes classées comme stupéfiants est puni d'un an d'emprisonnement et de 3750 euros d'amende (Art.L.3421 -1 du Code de Santé Publique).
- Chaque travailleur doit prendre soin de sa sécurité et de sa santé ainsi que de celle des autres personnes concernées du fait de ses actes ou de ses omissions (Art.L.4122-1 du Code du Travail).
- 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 atteinte involontaire à la vie ou l'intégrité d'autrui (Art.223-6, 223-1 et 221-6 du Code Pénal).
- Après définition d'une liste de postes de sûreté/sécurité annexée au règlement intérieur, possibilité de pratiquer un dépistage (Art. 122-34 du Code du Travail).



IMPACT DE L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

Les statistiques montrent que l'emploi constitue globalement un facteur protecteur par rapport aux addictions.

Mais il existe des facteurs liés au travail renforçant ou générant une pratique addictive :

- Pratiques culturelles : pots fréquents, déplacements en équipe, repas d'affaire...
- Difficultés des conditions de travail : horaires atypiques, travail pénible, tâches répétitives, travailleurs isolés, charge de travail...,
- Relations sociales conflictuelles,
- Stress, recherche de la performance, compétition...,
- Précarité professionnelle subie,
- Disponibilités des produits : Hôtellerie, Restaurant, Santé.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL
ET L'INFIRMIER(E) EN SANTÉ AU TRAVAIL
SONT À VOTRE ÉCOUTE

Sources :
<https://www.drogues-info-service.fr/>
<https://www.addictaide.fr/pro/>


PRESTAL AVEYRON
13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 RODEZ

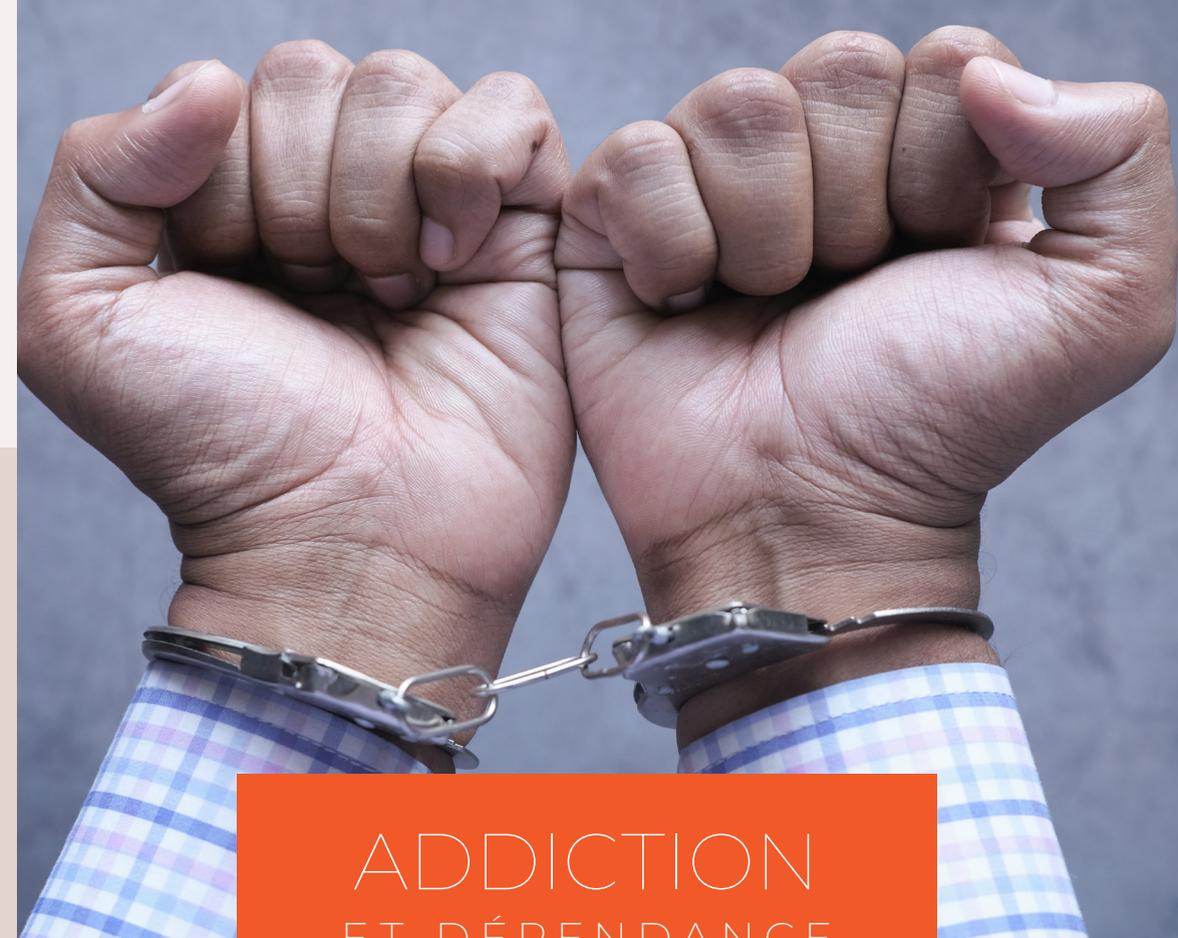
05 65 42 63 24

prestal.org


PRESTAL LOT
107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 CAHORS Cedex 9

05 65 23 08 60

SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL



ADDICTION
ET DÉPENDANCE

MIEUX COMPRENDRE
POUR PROTÉGER VOTRE SANTÉ
ET PRÉVENIR LES RISQUES



LES ADDICTIONS DE QUOI PARLE T-ON ?

Une addiction est une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences néfastes sur la santé de la personne affectée.

La dépendance est favorisée par l'interaction de 3 types de facteurs : **facteurs personnels, facteurs environnementaux et Substances PsychoActives (SPA)**

► LA PRATIQUE ADDICTIVE :

L'addiction ou la dépendance se définit comme l'envie répétée et irrésistible de consommer un produit en dépit de la motivation et des efforts pour s'y soustraire.

On distingue deux types d'addictions : **addiction aux substances psychoactives (SPA) et addiction comportementale.**

Il existe plusieurs modes de consommation que l'on peut classer en fonction de leur retentissement chez l'adulte.

- **Usage simple** : consommation occasionnelle ou régulière n'entraînant pas de problème de santé ou de conséquence pour le consommateur. Toutefois, il n'est pas exempt de complications à moyen ou long terme.
- **L'abus ou usage nocif** : consommation répétée responsable de problèmes de santé, qu'ils soient physiques ou psychiques (dépression, cirrhose, cancer...), d'incidents ou accidents, de problèmes dans le vie privée (séparation, problèmes financiers...) et/ou au travail (absentéisme, accident du travail, problèmes relationnels, perte de l'emploi...).
- **La dépendance** : impossibilité d'arrêter la consommation. L'arrêt peut provoquer un syndrome de sevrage induisant des symptômes tels que l'irritabilité, l'agitation et l'anxiété, les troubles du sommeil, ainsi que d'autres symptômes.

LES CONSÉQUENCES AU TRAVAIL

Coût pour l'entreprise

- Absentéisme
- Arrêts de travail
- Dégradation de l'ambiance de travail
- Augmentation des accidents
- Baisse de la qualité de travail et/ou de la productivité
- Enjeux juridiques

Pour le travailleur

- Altération de la vigilance
- Modification de la perception du risque
- Mise en danger du travailleur
- Mise en danger des collègues, des clients, des autres (sur la route exemple)...
- Risque d'inaptitude
- Risque de faute professionnelle
- Enjeux sur la santé : troubles psy, neuro, pathologies cardio-vasculaires, cancers...

LES ADDICTIONS, QUELLES SONT-ELLES ?

Les addictions les plus fréquentes sont celles relatives aux substances dites psychoactives (SPA) qui agissent sur le cerveau.

3 types de substances psycho-actives :



Réglémentée
(tabac, alcool)



Médicaments détournés de leur usage
(médicaments, poppers, colles, solvants...)



Illicites
(cannabis, héroïne, cocaïne, ecstasy...)



Il existe d'autres addictions, comme par exemple les **pratiques comportementales** telles que :

- les jeux d'argent ou les réseaux sociaux, nouvelles technologies,
- le workaholisme c'est-à-dire lorsqu'une personne s'investit excessivement dans son travail et néglige sa vie extraprofessionnelle,
- sport, sexe, sucre, achats compulsifs, etc...

► LE TABAC

Le tabac contient de la **nicotine** : c'est la substance qui génère les effets, l'accoutumance et la dépendance. La nicotine augmente la dopamine et agit sur l'humeur.

C'est un produit **psychotrope** ayant des effets quasiment instantanés (en moins de 10 secondes) avec une durée courte (quelques minutes). Le tabac peut être consommé de différentes manières, la plus courante étant la cigarette.

Elle provoque une accélération de la fréquence cardiaques, de la respiration, tout en réduisant le niveau d'oxygène dans la circulation sanguine et l'appétit.

► L'ALCOOL

C'est un produit **psychoactif**, c'est-à-dire qu'il agit sur le fonctionnement du cerveau, il modifie la conscience, les perceptions et les comportements. Associé au plaisir et à la convivialité, l'alcool est un faux ami.

Sa diffusion est rapide dans le cerveau, les poumons et le foie. Son élimination est très lente, entre 0,10 et 0,15 g/l de sang et par heure.

L'alcool est l'ennemi de votre santé.

La consommation à long terme, régulière et excessive, peut entraîner une forte dépendance psychique, physique et la survenue de maladies à moyen/long terme. X 8.5 = le risque d'accident mortel (Cf. flyer alcool).

► LES MÉDICAMENTS

Les médicaments **psychotropes** (ou médicaments psychoactifs) agissent sur le système nerveux et modifient l'état de conscience. Ils peuvent être pris :

- **Pour trouver le sommeil** : hypnotiques (appelés aussi somnifères),
- **Pour soulager une souffrance morale** : le plus souvent anxiolytiques (appelés aussi tranquillisants),
- **Pour soulager une souffrance physique** : antalgiques ou analgésiques.

Les effets indésirables peuvent être nombreux lors de prise de médicaments psychotropes, (sommolence, agressivité, euphorie : trouble du rythme cardiaque... C'est pourquoi **il faut respecter les doses et les durées de prescription, et ne pas associer les médicaments à d'autres substances.**

La consommation de psychotropes peut contre-indiquer certains postes de travail. Parlez de votre activité professionnelle à votre médecin traitant et de votre traitement à votre médecin du travail.



► LES DROGUES DITES «DURES»

Les sensations des drogues dures varient selon le produit consommé.

Voici les principaux effets et risques des substances les plus consommées :

- **La cocaïne** : présentée sous forme d'une poudre blanche inodore, la cocaïne peut être « sniffée », fumée ou injectée dans les veines. Le risque de dépendance est très rapide. Cette drogue peut générer de nombreuses complications, dont l'infarctus du myocarde.
- **Les amphétamines (ecstasy,...)** : appartenant à la famille des amphétamines, l'usage chronique d'amphétamines peut entraîner de graves troubles physiques et mentaux. Les amphétamines réduisant l'appétit et la fatigue, elles peuvent causer des carences en vitamines et la malnutrition ainsi qu'un manque de sommeil et rendre ainsi l'utilisateur plus vulnérable à la maladie. Un usage régulier d'amphétamines peut aussi causer une psychose amphétaminique caractérisée par des hallucinations, des délires, de la paranoïa et un comportement étrange et violent.
- **Les opiacés tels que l'héroïne** : utilisés occasionnellement, les opiacés provoquent sédation, analgésie, baisse de l'attention, myosis, et parfois des maux de tête. En utilisation chronique, la consommation peut provoquer un comportement asocial, agressif ou dépressif, voire suicidaire, l'état de conscience est très variable, les réactions paranoïaques sont fréquentes. L'héroïne provoque une dépendance rapide.