

## CAMPAGNE DE PREVENTION SUR L'ALCOOL ! Une addiction présente dans le monde du travail.

**1 salarié sur 10 rencontre des problèmes d'addiction : tabac, alcool, drogues... Et ces statistiques n'épargnent aucune catégorie socio-professionnelle.**

Problèmes de santé, accidents au travail, isolement... La dépendance est une maladie chronique qui peut être lourde de conséquences pour la personne concernée, son entourage personnel et professionnel.

**Ainsi, on considère que 10 à 20% des accidents au travail sont causés par l'alcool.**  
Le sujet des addictions doit-il rester plus longtemps un tabou en entreprise ?

### CHALLENGE, « JANVIER SOBRE »

**Janvier sobre**, c'est l'occasion de faire le point sur votre consommation d'alcool en famille, entre amis ou entre collègues, et de vous lancer un défi : pas d'alcool du tout pendant un mois, un peu, mais seulement en compagnie, jamais en semaine... C'est vous qui voyez ! **L'objectif ? Maîtriser sa consommation d'alcool.**



**Pour participer**, rien de plus simple, inscrivez-vous sur le site officiel de janvier sobre !

### Je m'inscris

Qu'est-ce que le challenge Janvier sobre ?  
Vous désirez avoir plus d'information, suivez les liens :

[Vidéo de présentation de Janvier Sobre](#)  
[Site officiel du Challenge Janvier Sobre](#)

# FLASH QHSE



Bulletin d'information n°001 du 04/01/2023

Durée d'affichage ; 1 mois



## TESTER VOTRE CONSOMMATION

Un support « **Questionnaire Face** » vous est fourni en annexe afin que vous puissiez mesurer votre consommation.

## SENSIBILISER & ECHANGER

Profiter de cette campagne et du challenge « Janvier Sobre » pour échanger au sein des équipes sur la thématique Alcool.

Pour vous accompagner vous trouverez ci-joints des **affiches**, **une liste de contacts utiles**.



## CAMPAGNE DE DEPISTAGE

Le service QHSE mènera une campagne de dépistage préventif **durant le mois de janvier**.

Elle sera réalisée sur les sites et sur les chantiers dans le respect des dispositions du Règlement Intérieur. **Le dépistage sera effectué sur l'Alcool et les Drogues.**

**Bien cordialement**  
**Le service QHSE.**

## QUESTIONNAIRE ALCOOL



### QUESTIONNAIRE

# QUESTIONNAIRE FACE

(FAST ALCOHOL CONSUMPTION EVALUATION)

REPÉRAGE DES CONSOMMATIONS PROBLÉMATIQUES

Les cinq questions qui suivent doivent être de préférence posées sans reformulation, et cotées selon les réponses spontanées des patients. En cas d'hésitation, proposer les modalités de réponses, en demandant de choisir « la réponse la plus proche de la réalité ».

**Les deux premières questions portent sur les douze derniers mois.**

Questions	Points					Score
	0	1	2	3	4	
1. À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?	Jamais	Une fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	
2. Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
3. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?	Non				Oui	
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?	Non				Oui	
5. Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?	Non				Oui	

TOTAL

### INTERPRÉTATIONS DU RÉSULTAT

- Pour un score égal ou supérieur à 5 chez l'homme et 4 chez les femmes, un mésusage est à suspecter.
- Pour les deux sexes, un score supérieur ou égal à 9 est en faveur d'une dépendance.

Société Française d'Alcoologie, 2015.

**Point d'attention :** Ce test a pour but de repérer les personnes présentant des troubles de l'usage d'alcool et n'est pas basé sur les repères de consommation qui visent eux à présenter un seuil de consommation d'alcool à moindre risque pour la santé. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [alcohol-info-service.fr](http://alcohol-info-service.fr)

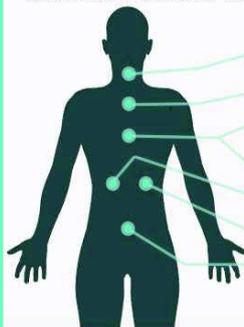
## Alcool & cancer en France : ce qu'il faut retenir

8 %

des cancers  
attribuables à la  
consommation d'alcool

(CIRC, 2018)

Augmentation du risque de plusieurs cancers,  
avec un niveau de preuve **convaincant** ou **probable**



Bouche, Pharynx, Larynx  
Oesophage (carcinome épidermoïde)  
Sein après la ménopause  
Sein avant la ménopause  
Foie  
Estomac  
Côlon-rectum

(WCRF/AICR, 2018)



10%

boivent plus de 10 verres d'alcool  
par semaine

19%

boivent plus de 2 verres en une journée

8%

boivent plus de 5 jours par semaine

(Baromètre Santé « Alcool », 2017)

1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur



Ballon  
de vin 12°  
(10 cl)

Demi  
de bière 5°  
(25 cl)

Coupe  
de champagne 12°  
(10 cl)

Verre  
d'apéritif 18°  
(7 cl)

Verre  
de whisky 40°  
(2,5 cl)

**Recommandation :**

**➔ REDUIRE sa consommation**

et aussi

- ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine
- pas plus de 2 verres standard par jour
- avoir des jours dans la semaine sans consommation

  
Réseau National Alimentation Cancer Recherche

## Mois sobre, pourquoi ?

### Parce que l'alcool fait des ravages <sup>1,2</sup>

L'alcool tue plus de **41 000 personnes** par an en France

**10% des décès** par cancer sont attribuables à l'alcool

près de **4 900 décès** annuels sont dus au cancer du foie

**Plus de 70% des cirrhoses du foie sont liées à la consommation d'alcool.**

### L'alcool augmente les risques de...

**maladies cardiovasculaires**  
hypertension artérielle,  
accidents vasculaires cérébraux,  
trouble du rythme et  
insuffisance cardiaques

**pancréatites,  
troubles métaboliques**  
prise de poids, diabète...

**troubles neuropsychiatriques**  
anxiété, dépression, insomnie,  
démence, crises d'épilepsie

**traumatismes,  
accidents de la route,  
accidents du travail**

**troubles cutanés**  
vieillessement, dermite...

**actes de violence**

### Chez les jeunes, une consommation préoccupante

À 17 ans :

- ▮ **85,7%** ont déjà expérimenté l'alcool
- ▮ **8,4%** ont une consommation régulière (au moins 10 fois dans le mois)
- ▮ **44%** ont déclaré une alcoolisation ponctuelle importante dans le mois écoulé

### Pendant la grossesse, **ZÉRO ALCOOL**



Chez la femme enceinte, il n'a pas été mis en évidence un seuil de consommation sans risque.

- ▮ **L'alcool traverse le placenta et est absorbé par l'embryon.** Il est potentiellement toxique pour les cellules neurologiques de l'enfant.
- ▮ **Une femme enceinte doit s'abstenir totalement** de toute consommation d'alcool dès le début de sa grossesse.

<sup>1</sup> Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. Geneva, 2018.

<sup>2</sup> Bonald C, Hill C. La mortalité attribuable à l'alcool en France en 2015. Bulletin épidémiologique Hebdomadaire 2019 ; 5-6:97-108

# FLASH QHSE



Bulletin d'information n°001 du 04/01/2023

Durée d'affichage ; 1 mois

## CONTACTS UTILES

<b>CONSULTATION ELSA VIENNE :</b> Montée du Dr Chapuis 38200 Vienne Horaires du secrétariat : 9h30/17h Accès : Bâtiment B – 5 <sup>ème</sup> étage Tél : 04.74.31.30.16 E-mail : <a href="mailto:addictologie@ch-vienne.fr">addictologie@ch-vienne.fr</a>	<b>ANPAA 73- CENTRE D'ADDICTOLOGIE DE L'AVANT PAYS SAVOYARD :</b> 1 bis place de la République, entrée située sous le porche-RDC 38480 Le Pont de Beauvoisin Tél : 04.76.91.52.36 E-mail : <a href="mailto:csapa.beauvoisin@anpaa.asso.fr">csapa.beauvoisin@anpaa.asso.fr</a> Site web : <a href="http://www.anpaa.asso.fr">www.anpaa.asso.fr</a>
<b>CSAPA SAM DES ALPES VIENNE :</b> 4 rue Perrouillère 38200 Vienne Tél : 04.74.78.07.80	<b>ENTRAID'ADDICT 38 :</b> 2 rue de Funas 38300 Bourgoin-Jallieu Tél : 07.86.59.74.51// 06.29.88.46.62 Mercredi 17h/19h30 et 2 <sup>ème</sup> samedi du mois 15h/18h
<b>CSAPA SITONI :</b> Immeuble « le Duplessis » 5 rue Charcot quartier de Champaret 38300 Bourgoin-Jallieu E-mail : <a href="mailto:contact@sitoni.fr">contact@sitoni.fr</a>	<b>ENTRAID'ADDICT 38 :</b> Salle Esquisse, place Perouzet 38350 La Mure Tél : 07.86.59.74.51// 06.44.93.79.77 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> samedi du mois 9h/11h
<b>CSAPA SAM DES ALPES BOURGOIN :</b> 17 avenue de l'Italie 38300 Bourgoin-Jallieu Tél : 04.74.93.18.61 E-mail : <a href="mailto:sambourgoin@mutualiteisere.org">sambourgoin@mutualiteisere.org</a> Permanence les jeudis matin à la MARIE de LA TOUR DU PIN Permanence Jeudi semaine paire LA Côte St André Maison des Services Publics	<b>ENTRAID'ADDICT 38 :</b> 2 rue Lamartine (au-dessus de la Perception) 38690 LA Grand Lemps Tél : 07.86.59.74.51// 06.29.88.46.62 1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> vendredi du mois 18h30/20h

### Hospices Civils de Lyon :

- CSAPA/CJC GH Centre, Hop. E. Herriot : place d'Arsonal, Lyon 3, 04.72.11.78.52
- CSAPA GH NORD : grande rue Croix Rousse, Lyon 4, 04.26.73.25.90
- Consultation d'addictologie : grande rue Croix Rousse, Lyon 4, 04.26.73.29.59

### ANPAA 69 :

- - CSPA 111 rue du 1er mars 1943 Villeurbanne, 04.72.65.06.00
- - CSAPA montée de Cras Givors : 04.72.49.23.77

### CONSULTATION D'ADDICTOLOGIE :

- -CH St Joseph St Luc quai C. Bernard Lyon 7eme
- CHAI St EGREVE Service GRODDECK 04.76.56.45.
- CH Pierre Oudot BOURGOIN JALLIEU 04.69.15.71.91 (Dr GAUTHIER Benjamin)
- CH Lucien Hussel VIENNE 04.74.31.30.16 [addictologie@ch-vienne.fr](mailto:addictologie@ch-vienne.fr) (Dr LEJEUNE, Dr DUVERNAY)
- CH VOIRON 04.76.15.60.67 (Dr AISSAOUI)
- Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes  
4 antennes : Grenoble (permanences Voiron et Pontcharra), Bourgoin Jallieu (permanence La Tour du Pin); St Martin d'hères (permanence La Mure) et Vienne (permanences Beaurepaire La Côte St André et Péage de Roussillon)  
Tél : 04 76 12 90 80 (Grenoble)  
Email : [samgrenoble@mutualiteisere.org](mailto:samgrenoble@mutualiteisere.org)

### ASSOCIATIONS :

- Vivre sans Alcool

Permanence tous les jeudis de 18h à 20h au centre Charles Béraudier avenue Jules Ravat **Voiron**

Contact : 06 79 92 44 48 / 06 75 79 43 48

- Vie Libre

**Grenoble** vendredi 18h-20h

**La Côte St André** Lundi 18h30-20h30 (tous les 15 j semaine impaire) Maisons des services au public 24 av Jongkind

**Rives** jeudi 18h30-20h30 (tous les 15j semaine paire) Salle n°1 l'ORGERE

04.76.55.95.90 [vielibre-grenoble@vielibre.org](mailto:vielibre-grenoble@vielibre.org)

- Alcool assistance

le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>ème</sup> vendredi du mois de 10h à 11h30 2 rue Lamartine **Le Grand Lemps**

06 71 34 88 20 ou 06 29 88 4662