

# ADDICTIONS

Dépendance et consommation répétées d'une substance d'origine naturelle ou synthétique qui modifie l'activité mentale, les sensations et le comportement.  
Elles sont psychoactives et provoquent des troubles psychiques et physiques.

**ALCOOL**

**DROGUES** (cannabis, cocaïne, crack...)

**MÉDICAMENTS** (Benzodiazépine, neuroleptique, antidépresseur, antalgique...)

**TABAC**

## Les Risques

### Risques immédiats

- Diminution de la vigilance et des réflexes
  - Somnolence / Agitation / Vertige
- Troubles du comportement et de la perception
  - Actes de violence (verbales ou physiques)

### Risques chroniques

- Effet cancérogène avéré (alcool et drogues exclusivement)
  - Trouble de la mémoire
- Dépression / Trouble psychiatrique grave
  - Pathologies diverses

### Conséquences pour la sécurité

- Risque d'accident du travail pour le consommateur et ses collègues
  - Altération de la notion de danger
- Insouciance quant à la sécurité par altération du jugement
  - Accident de trajet

### Conséquences sociales

- Absentéisme / Désocialisation
  - Retard et productivité diminuée
- Difficultés relationnelles dans l'équipe de travail

### Polyconsommation

- Les effets des différentes substances psychoactives s'additionnent, augmentant ainsi les **risques pour la santé et la sécurité** du consommateur.

## Les conseils

- Évaluer vos **motivations**, les bénéfices de l'arrêt et changer vos rituels,
- **Modifier** vos habitudes de consommation,
- Planifier les étapes du changement et envisager de l'aide auprès des professionnels (médecin traitant, France Addictions...).
- Se faire **confiance**, se féliciter.



# ADDICTIONS

## Liens utiles

- **CSAPA Addictions France**  
**04 68 51 25 41**  
*37 boulevard Kennedy - 66100 Perpignan*  
**csapa.perpignan@addictions-france.org**

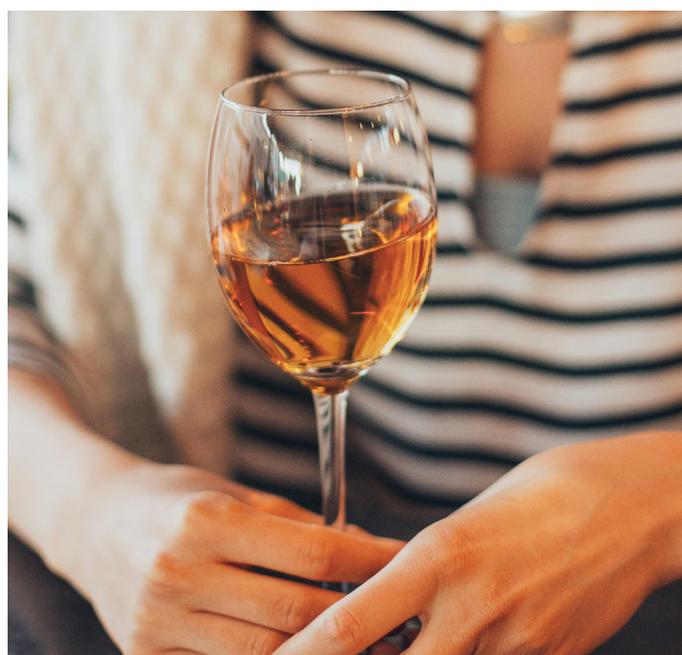
- **Drogues Info Service**  
**0 800 23 13 13**  
*Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe*  
*8h-2h & 7J/7*  
**www.drogues-info-service.fr**

- **Alcool Info Service**  
**0 980 980 930**  
*Appel anonyme et non surtaxé*  
*Coût d'une communication locale depuis un poste fixe*  
*8h-2h & 7J/7*  
**www.alcool-info-service.fr**

- **Alcooliques Anonymes**  
**0 820 62 68 83**  
*Appel anonyme - numéro indigo*  
*(0,12€ TTC la minute depuis un poste fixe)*  
*24h/24 & 7J/7*  
**www.alcooliques-anonymes.fr**

- **Centre hospitalier de Perpignan**  
**Service d'addictologie**  
**04 68 61 65 46**  
*20 avenue du Languedoc - 66000 Perpignan*  
*Du lundi au jeudi 8h30-18h et vendredi 8h30-17h*

- **www.addictaide.fr**



## Réglementation

- **Article R.4228-20 Code du Travail**

Aucune boisson alcoolisée autre que le vin, la bière, le cidre et le poiré n'est autorisée sur le lieu de travail.

Lorsque la consommation de boissons alcoolisées, dans les conditions fixées au premier alinéa, est susceptible de porter atteinte à la sécurité et la santé physique et mentale des travailleurs, l'employeur, en application de l'article L. 4121-1 du code du travail, prévoit dans le règlement intérieur ou, à défaut, par note de service les mesures permettant de protéger la santé et la sécurité des travailleurs et de prévenir tout risque d'accident. Ces mesures, qui peuvent notamment prendre la forme d'une limitation voire d'une interdiction de cette consommation, doivent être proportionnées au but recherché.

- **Article R.4228-21 Code du Travail**

Il est interdit de laisser entrer ou séjourner dans les lieux de travail des personnes en état d'ivresse.

