

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Pour surmonter votre fatigue et votre stress vous avez peut-être modifié vos habitudes (augmentation de la consommation de café, de tabac...)?

Ces substances peuvent majorer le risque cardio-vasculaire mais ont aussi d'autres effets sur la santé...

Les substances psychoactives, si on en parlait ?

Ce sont des substances qui modifient le fonctionnement psychique. Plus largement que les drogues « dures », elles désignent aussi l'alcool, le café, le tabac, les boissons énergisantes et certains médicaments.

Elles peuvent entraîner:

- Une **baisse de la vigilance**
- Une **somnolence**
- Une **perte de l'équilibre**
- Une **perte du contrôle de soi**
- Une conscience amoindrie des **dangers**
- Une **mauvaise estimation** de ses capacités

Ces consommations constituent un risque pour soi, ses proches, ses collègues, des tiers.

Substances énergisantes

Boissons, médicaments, vitamines, café... modifient le fonctionnement psychique (troubles du sommeil, troubles de l'humeur...) et peuvent entraîner des manifestations physiques (palpitations, poussées hypertensives...).



Médicaments psychotropes

Les médicaments psychotropes (anxiolytiques, antidépresseurs, somnifères...) sont **prescrits par votre médecin**.

Attention à l'automédication, les risques pour votre santé sont réels : surdosage, dépendance, mélange de médicaments nocifs.

Il faut aussi se méfier de médicaments, dont certains sont vendus **sans ordonnance**, pour traiter des symptômes aussi courants que la douleur, la toux, le nez bouché...

Pensez à informer votre médecin de vos horaires de travail : il faut adapter les heures de prise du traitement.



NIVEAU 1

SOYEZ PRUDENT
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



NIVEAU 2

SOYEZ TRÈS PRUDENT
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



NIVEAU 3

NE PAS CONDUIRE
Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

L'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) publie la liste de ces médicaments, reconnaissables grâce à un pictogramme.

TRAVAIL POSTÉ ET/OU DE NUIT : SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Alcool

Outre les problèmes de santé, la consommation d'alcool entraîne une diminution de vigilance et des réflexes, des troubles de la vision...

L'OMS définit pour la santé des seuils maximum :

- 3 verres/jour chez l'homme
- 2 verres/jour chez la femme.



1 verre de vin
(10 cl à 12°)



1 verre de bière
(25 cl à 5°)



1 verre de whisky ou
d'apéritif anisé
(4 cl à 40°)

= 0,2 g/l dans le sang



Ayez le bon réflexe :
Zéro alcool
au travail ou sur la route

Cannabis

Sa consommation entraîne une **diminution de la vigilance**, des **réflexes** et des **capacités de mémoire**.

La consommation régulière est responsable d'une perte de motivation et d'un isolement social.

Tabac

Tenant pour vous relaxer mais **attention au risque santé** (cardio-vasculaire et pulmonaire) !

Café

Travailleurs de nuit : le café? oui pourquoi pas, mais en prise unique avant minuit!
Pas toute la nuit !!!

C'est la substance psycho active la plus consommée en France.

Les mélanges

Alcool et anxiolytique ou somnifère, alcool et cannabis...

Près de 20% de la population âgée de 18 à 44 ans ont déjà consommé en même temps plus de deux substances psychoactives.

Les effets de différentes substances psychoactives se rajoutent au cours de cette poly-consommation, accroissant ainsi les risques pour la santé et la sécurité du consommateur.