

Consommation d'alcool

Prendre conscience et faire le point

La consommation excessive d'alcool entraîne des conséquences pour la santé physique, psychique et sociale des salariés consommateurs et met parfois les collectifs de travail en difficulté : un sujet que nous vous proposons d'aborder dans cette fiche, sous l'angle de la connaissance et de la prise de conscience individuelle.

Risques liés à la consommation d'alcool

> Risque immédiat, parfois même avec un seul verre

- > Diminution des réflexes, de l'attention, de la concentration
- > Erreurs de jugement, manque de contrôle
- > Somnolence, malaise
- > Mouvements maladroits, non coordonnés, perte d'équilibre
- > Vision et estimation des distances perturbées
- > Réduction du sentiment de peur, désinhibition, prise de risque
- > Agressivité, violence

> Risques au travail

Toute consommation d'alcool, même à faible dose, présente des risques en cas de :



- > Conduite de véhicules ou d'engins,
- > Utilisation d'équipements de travail ou de produits dangereux,
- > Travail en hauteur,
- > Intervention sur installations électriques,
- > Fortes responsabilités au travail,
- > Prise de certains médicaments...



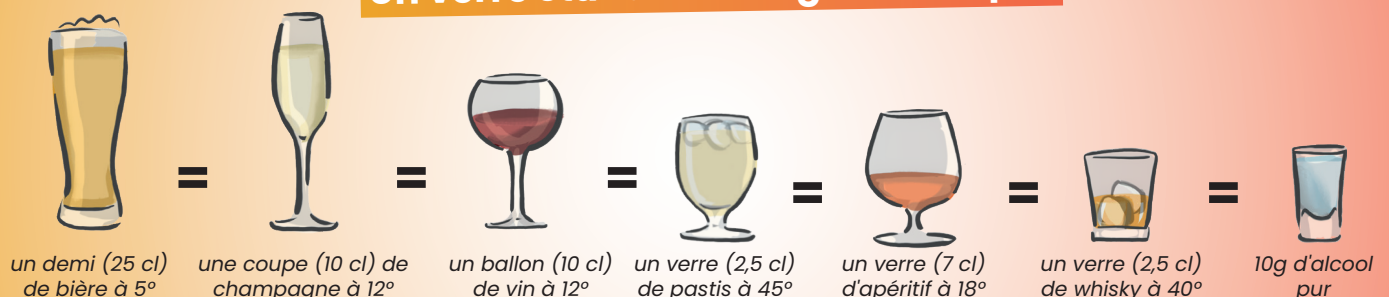
> Risques individuels d'une consommation excessive, à plus ou moins long terme

- > **Troubles cognitifs et neurologiques** : altération de la vigilance, de la concentration, de la compréhension, du raisonnement et du jugement, de la marche et de l'équilibre, prise de risques
- > **Santé mentale** : anxiété, dépression, délire, suicide
- > **Santé physique** : maladies et cancers, dépendance, accidents, décès
- > **Sphère socio-familiale** : conflits, violence, isolement, coût financier
- > **Domaine professionnel** : non respect des consignes de sécurité et du port des équipements de protection, conflits, mise en danger de soi-même, et/ou des tiers, sanctions, perte d'emploi (licenciement, inaptitude...)
- > **Sanctions judiciaires** : amendes, retrait de permis, prison

Qu'est-ce qu'un verre standard ?

Chaque verre standard (dose servie au bistrot) contient la même quantité d'alcool pur.

Un verre standard = 10g d'alcool pur



Questionnaire FACE

Faites le test pour évaluer vos risques



Éviter les risques pour la santé

Les recommandations officielles



Sur **une journée**, l'alcool
**c'est maximum
2 verres standard**

Sur **une semaine**,
**c'est minimum
2 jours sans alcool**

Par précaution
**ZÉRO ALCOOL
PENDANT
LA GROSSESSE**

Un mois sans alcool : un défi accessible

4 semaines d'abstinence suffisent pour observer des bénéfices physiques et psychiques

- > Amélioration du sommeil
- > Regain d'énergie
- > Meilleure humeur
- > Clarté d'esprit

Voir article complet sur ipal.fr



**Janvier sans alcool :
faites l'expérience**

En 2026, comme en 2025, la
Grande Cause nationale est
dédiée à la santé mentale.

Ressources utiles

- > **Addict AIDE** : addictaide.fr Les addictions en milieu professionnel – Addict'AIDE Pro
- > **MILDECA** : mission interministérielle de lutte contre les psychotropes et les conduites addictives
drogues.gouv.fr/ressources-pour-agir
- > **INRS** : inrs.fr/risques/addictions/ce-qu-il-faut-retenir

Consultations

- > **Listes des CSAPA** : (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)
annuaire.action-sociale.org/etablissements/readaptation-sociale/centre-de-soins-accompagnement-prevention-addictologie-197/rgn-ile-de-france.html
- > **Association addictions France** : addictions-france.org
- > **Drogues info service** : drogues-info-service.fr ☎ **0 800 231 313**
- > **Alcool info service** : alcool-info-service.fr ☎ **0 980 980 930**
- > **Écoute Cannabis** : addictaide.fr/cannabis/en-parler ☎ **0 980 980 940**
- > **Tabac info service** : tabac-info-service.fr ☎ **3989**

**ALCOOL
INFO
SERVICE.FR**

Dr Isabelle Nataf, médecin du travail
Plus d'informations sur alcool-info-service.fr
Retrouvez-nous sur ipal.fr, et [Linkedin](#)

ipal
Prévention &
Santé au Travail