



Heidelberg
Materials

LE SAVIEZ-VOUS ?

Prévention des comportements addictifs : ALCOOL



Un comportement addictif, c'est quoi ?

L'addiction peut concerner **un produit** comme des médicaments, de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues, **un comportement** (jeux d'argent, hyperconnexion, jeux-vidéo, ...). Elle se caractérise par **l'impossibilité répétée de contrôler** un comportement visant à produire du plaisir **en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives**.

Les 10 idées reçues sur l'alcool



1 Un petit verre, ça aide à décompresser

C'est un leurre. L'alcool masque les problèmes au lieu de les résoudre. À long terme, il augmente l'anxiété et le stress.

2 Je bois seul, donc ça ne regarde personne

Votre famille, vos amis et collègues souffrent de vous voir souffrir. L'alcool isole et il impacte tout votre entourage.

3 Je me sens en pleine forme

Les dégâts sur le foie, le cœur, le cerveau sont souvent silencieux. Quand ils se déclarent, il est souvent trop tard.

4 Je gère au travail, ça n'affecte pas ma sécurité

L'alcool diminue la vigilance et la concentration. Il met en danger votre vie et celle de vos collègues.

+ focus risques au verso

5 Si j'en parle, je vais être jugé par mes collègues

Demander de l'aide est un 1^{er} pas vers une vie meilleure. Les professionnels de santé sont là pour aider en toute confidentialité.

6 J'arrête quand je veux

Si vous en êtes là, vous avez probablement déjà perdu le contrôle. L'addiction est une maladie, pas un manque de volonté.

7 Il faut tout arrêter d'un coup, je ne suis pas prêt

Le chemin ne se fait pas d'un seul coup. On peut débuter par de petits objectifs. L'important, c'est de faire le 1^{er} pas.

8 L'alcool désaltère

Au contraire, il a un effet diurétique. En buvant les reins évacuent de grande quantité d'eau.

9 Le sevrage est trop difficile, je n'y arriverai pas

Un sevrage est encadré par des professionnels de santé. Vous n'avez pas à le faire seul. C'est difficile, mais possible.

10 Si je demande de l'aide, mon entreprise va me mettre à la porte

C'est une peur courante. Au contraire, votre employeur peut être un allié.



J'évalue une addiction : lien

Ceci est une autoévaluation, **seul un médecin** peut évaluer précisément votre comportement addictif.

Je me protège,
Je protège les autres

10/2025 V1

La sécurité
est notre priorité



Heidelberg
Materials

LE SAVIEZ-VOUS ?



Prévention des comportements addictifs : ALCOOL

Connaissez-vous Les risques liés à l'alcool ?

POUR LA SANTÉ



L'alcool est toxique

pour tous les organes. Il n'y a pas de consommation sans risque.

A long terme, sa consommation entraîne des complications, parfois graves et irréversibles :

- Inflammation de l'estomac, du pancréas, du foie, ...
- Accumulation de graisses dans le foie
- Cirrhose
- Problèmes bucco-dentaires (Caries dentaires, (inflammation des gencives)
- Hypertension artérielle et problèmes cardiaques
- Varices, hémorroïdes
- Hémorragies (notamment cérébrales)
- AVC
- Troubles du sommeil
- Anxiété, dépression
- Démence précoce
- ...

L'alcool fait partie des substances

reconnues cancérigènes. En France, 11 % des cancers chez les hommes et 4 % des cancers chez les femmes sont attribuables à la consommation d'alcool. C'est 28 000 nouveaux cas par an.



SOCIAUX

- Conflits familiaux
- Problèmes financiers
- Violences publiques, domestiques,...
- Trous noirs ("black out")
- Problèmes avec la justice (infraction routière, délits..)
- Conflits relationnels (insultes, agressions...)
- Problèmes financiers

20%

PROS

L'alcool diminue la vigilance, les réflexes, la coordination et altère le jugement ce qui augmente considérablement le risque d'accidents. En France, **on estime à 20% le nombre d'accidents du travail causés par la consommation d'alcool.**

L'alcool peut entraîner une perte de productivité au travail, l'absentéisme et, dans les cas de dépendance, une perte d'emploi et des difficultés financières importantes.



J'évalue une addiction : [lien](#)

Je me protège,
Je protège les autres

10/2025 V1

La sécurité
est notre priorité



Heidelberg
Materials

LE SAVIEZ-VOUS ?

Prévention des comportements addictifs



CE QUE HEIDELBERG MATERIALS FRANCE FAIT...

FORMER

Tous les collaborateurs seront formés à la prévention des comportements addictifs d'ici fin 2026.

Ces formations débuteront pendant la campagne de prévention au 4^e trimestre 2025.

TESTER

- . Des tests aléatoires seront organisés sur les sites :
- . à partir du 4^e trim. 2025
- . Sur un nombre de personnes significatif défini par le site/la région
- . Pilotés conjointement par H&S/RH
- . Les collaborateurs ont le droit de refuser le test mais le test sera alors considéré comme positif.

ACCOMPAGNER

Les médecines du travail sont informées de notre démarche.

Elles piloteront l'accompagnement des collaborateurs dont l'addiction le nécessite.

NOMER DES RÉFÉRENTS

Des référents « addictions » sont nommés ou sont en cours de nomination pour chaque site/Région.