



Septembre 2024

# LES CONDUITES ADDICTIVES AVEC SUBSTANCE AU TRAVAIL



## ► DÉFINITIONS

Une addiction est définie par une dépendance à une substance ou à une activité, avec des conséquences nuisibles à la santé.

Les substances psychoactives sont des produits altérant l'état de conscience et les processus mentaux. Elles agissent sur la perception, la pensée, l'humeur, les sentiments et le comportement.

Elles incluent à la fois les drogues licites (tabac, alcool, caféine, opiacés, produits de substitution, médicaments psychotropes ...) et illicites (cannabis, cocaïne, ecstasy/MDMA...) aussi appelées « stupéfiants ».

Il est important de comprendre les 3 origines principales des pratiques addictives pour adapter le type de réponse face à une situation à risque :

- **l'importation** : consommation en rapport avec la vie privée débordant sur le travail ;
- **l'acquisition** : consommation à l'occasion des pots en entreprise, des repas d'affaires... Ce type d'usage est souvent inscrit dans la culture de certains métiers, facilitant notamment l'intégration des salariés dans le collectif ;
- **l'adaptation** : consommation constituant une stratégie pour tenir au travail.

### Quelques infos :

- En 2023, la moitié des adultes français ont déjà expérimenté le cannabis, qui demeure la drogue illicite la plus consommée et dont l'usage (10,8 % au cours des 12 derniers mois) reste stable depuis dix ans.
- En revanche, l'expérimentation et l'utilisation de stimulants, notamment de cocaïne, sont en forte hausse. Près d'un adulte sur dix a déjà consommé de la cocaïne en poudre au moins une fois, et un sur douze de la MDMA.
- Avec 2,7 % d'utilisateurs dans l'année (contre 1,6 % en 2017), la cocaïne est la deuxième drogue illicite la plus consommée en France. Quant à la MDMA/ecstasy, son expérimentation s'est également fortement accrue entre 2017 et 2023 (passant de 5,0 % à 8,2 %) et son usage actuel a doublé (de 1,0 % à 1,8 %).

## ► LES EFFETS SUR LA SANTÉ

Chaque classe de produit expose à des risques spécifiques.

- Les "déresseurs" : agissent sur le cerveau en ralentissant certaines fonctions ou sensations. Un ralentissement de la fonction respiratoire et l'endormissement sont souvent des effets secondaires de ces drogues.
  - ⇒ Nous retrouvons dans cette catégorie les opiacés, le GHB, les alcools.
- Les "stimulants" : accroissent les sensations et certaines fonctions organiques comme le rythme cardiaque ou encore la sensation d'éveil. Leur action "stimulante" est souvent suivie d'un contrecoup avec par exemple des sensations inverses de fatigue et d'irritabilité.
  - ⇒ S'y trouvent les différents types d'amphétamines, la caféine, la nicotine, la cocaïne, l'ecstasy...
- Les "hallucinogènes" : modifient les perceptions visuelles, auditives et corporelles. Ces modifications sont très dépendantes du contexte et de la personne qui utilise de telles drogues.
  - ⇒ On y trouve le LSD, les cannabinoïdes, le MDMA, la kétamine, des champignons...
- Les "stimulants-hallucinogènes" : stimulent les sensations et certaines fonctions organiques tout en produisant des distorsions des perceptions, mais de manière moins marquée qu'avec un hallucinogène.
  - ⇒ Sont concernés les substances inhalées (solvants volatiles, aérosols, nitrites, autres gaz et liquides volatiles comme le « gaz hilarant »), l'alcool, les dérivés du cannabis...



[Rq : voir en annexe les substances les plus consommées et leurs effets secondaires.]

## ► CONDITIONS DE TRAVAIL FAVORISANTES

Les conditions de travail éprouvantes et les Risques Psycho-Sociaux favorisent la consommation de substances psychoactives pour « tenir » physiquement et psychologiquement.

- Une recherche constante de performance, autosuggérée ou imposée, peut inciter certains employés à se booster en faisant usage de substances dites stimulantes.
- **Les travaux physiques, les ambiances thermiques extrêmes, les horaires atypiques, le contact avec le public, l'isolement, les postes de sécurité, etc. : toutes ces situations particulières sont autant de facteurs pouvant conduire à l'usage de substances pour vivre la contrainte autrement.**
- L'accessibilité des substances (tabac, alcool et médicaments notamment) sur le lieu du travail peut être une source de tentation et doit donc être prise en compte pour prévenir les risques collectifs pour la santé des salariés.
- Certaines cultures d'entreprises favorisent les consommations d'alcool, organisées ou non par l'employeur pour « récompenser » les salariés (pots internes, signatures de contrats, etc.), de même des rituels d'intégration ou de socialisation entre collègues constituent des incitations à consommer (apéros entre collègues, afterworks, etc.).

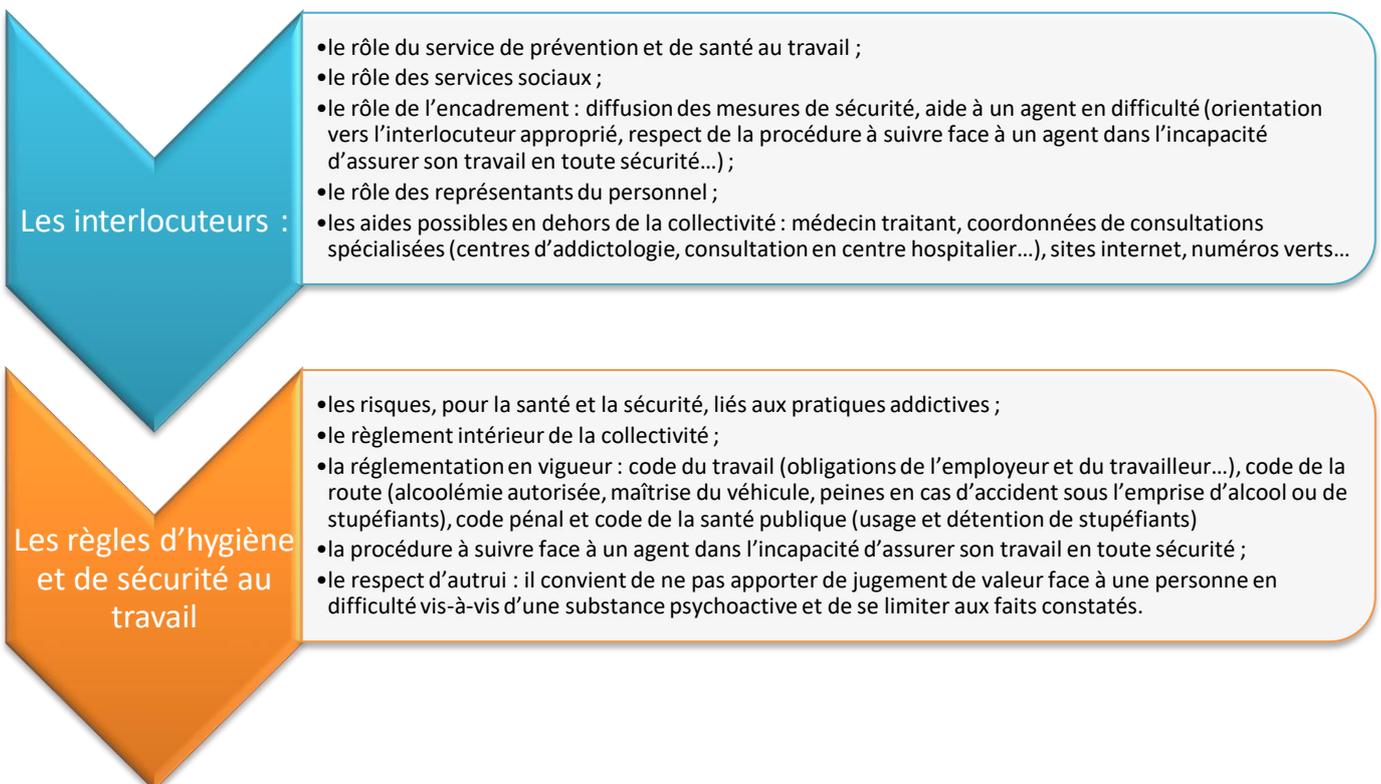
## ► MOYENS DE PRÉVENTION

### 1. Poser un cadre réglementaire

- Recenser les **facteurs de risque** présents dans la collectivité et identifier les **postes sensibles**
- Inclure les risques liés aux conduites addictives dans le **DUERP**
- Encadrer les consommations au sein de la collectivité
- Établir un **règlement dédié aux stupéfiants ou une note de service**, ou enrichir le règlement intérieur actuel pour cadre la consommation de substances psychoactives au travail. Dans ce règlement figureront des éléments tels que :
  - la nature des substances (alcool, tabac...)
  - les moments de consommations dédiés (pots, déjeuner à la cantine, pauses...)
  - les quantités autorisées (exemple : 1-2 verres d'alcool/personne)
  - le(s) lieu(x) dédiés (fumeurs, extérieur...)
  - la conduite à tenir en cas d'accident
  - la conduite à tenir en cas de trouble du comportement aigu ou récurrent
  - les moyens de dépistage à disposition des employeurs et les conditions de mise en œuvre

### 2. Informer/Sensibiliser

La prévention consiste aussi à informer chaque agent de la collectivité sur :



## ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Le CDG 84 vous accompagne et reste disponible pour tout renseignement supplémentaire.

Annexe : Substances les plus fréquemment utilisées

Substance	Effets recherchés	Effets secondaires
<b>Alcool</b>	Goût, sensation d'euphorie, enivrement, intégration sociale, diminuer la nervosité, combattre le sentiment de déprime	Symptômes de l'ivresse, somnolence, coma éthylique, agressivité, comportement à risque (conduite, sexualité ...), troubles cardiovasculaires, AVC, cirrhose, cancers, troubles neurologiques, troubles causés par l'alcoolisation fœtale (TCAF)
<b>Tabac</b>	Sensation de détente et de plaisir, impression de performance, réduction de l'anxiété, effet coupe-faim,	Troubles cardiovasculaires et pulmonaires, cancers, troubles de la fertilité et de la libido, diminution du goût et de l'odorat, souffle court, mauvaise haleine
<b>Cannabis</b>	Euphorie, détente, perceptions sensorielles modifiées, impression de planer	Baisse de la vigilance, ralentissement des réflexes, limitation des capacités d'apprentissage, naissance de troubles mentaux durables chez les personnes fragiles, psychose
<b>Médicaments psychotropes</b>	Traitement de l'anxiété, euphorie et plaisir, coupe-faim, stimulants psychiques, anesthésiants, automédication contre la narcolepsie, amnésie, effets déprimeurs, hallucinations	Effets secondaires propres à chaque famille de médicaments (pharmacologie, mode d'action, mode d'ingestion...)
<b>Cocaïne</b>	Phase d'exaltation qui procure une grande énergie et un sentiment de performances physiques et intellectuelles	Angoisse, hallucinations, agressivité, infarctus du myocarde, convulsions, crises d'épilepsie, AVC, hémorragie cérébrale, troubles hormonaux, divers troubles psychiatriques, perforation de la cloison nasale, risque de contamination (VIH, VHC, VHB)
<b>Héroïne</b>	Antalgique, sensation de détente et de mieux-être, sensation d'apaisement et de chaleur, somnolence à forte dose	Vomissements, démangeaisons, ralentissement du rythme cardiaque, troubles du sommeil, déchaussement dentaire, risque de contamination (VIH, VHC, VHB), décès par complications infectieuses
<b>Ecstasy</b>	Diminution de sensation de fatigue, effet énergisant et exacerbation des sensations tactiles	Augmentation de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, avec palpitations, bouffées de chaleur et forte sudation