

# 1. PRATIQUES ADDICTIVES



## LES COMPRENDRE

### 1. Une pratique addictive : qu'est-ce que c'est ? D'où ça vient ?

- Des idées reçues dont il convient de se détacher

« Fumer m'aide à me détendre et à mieux travailler »

Le tabac est un **facteur de stress**. Sa **consommation** entraîne une augmentation de la tension artérielle, un rétrécissement des artères et une accélération de la fréquence cardiaque. Le **manque** lié à l'addiction provoque du stress.

« La consommation d'alcool relève de la vie privée et non du travail »

Les conduites addictives sont **multifactorielles** et augmentent le risque de perte d'emploi à court et moyen termes. La prévalence des consommations évolue notamment en **fonction du travail et des risques professionnels** auxquels sont exposés les agents. Les employeurs ont la responsabilité de définir les objectifs de la politique de prévention dans leur structure, y compris la **prévention** des usages de tabac, d'alcool et de drogues, afin d'assurer la santé et la sécurité au travail de leurs agents.

« Un joint avant d'aller au boulot, ce n'est pas dangereux »

Le risque routier chez les professionnels constitue la **première cause d'accident mortel** au travail (20%). Les stupéfiants (et dans 85 à 90 % du temps, le cannabis) sont présents dans près d'un quart des accidents mortels de la route. Les conséquences ne sont pas uniquement individuelles car **la collectivité est aussi impactée** s'il s'agit d'un **accident de trajet** (entre le domicile et le lieu de travail).

« Boire une bière ou du vin à midi, ça ne m'empêchera pas d'être efficace au travail »

L'alcool a des **effets sur les capacités cognitives et sur le comportement** en situation de travail même lorsqu'il est consommé **ponctuellement** (diminution de l'acuité visuelle et auditive, de l'attention, de la concentration, du temps de réaction, etc.). Le risque d'être responsable d'un **accident mortel est multiplié par 17,8** chez les conducteurs alcoolisés.

Un demi de **bière** (25 cl) = un verre de **whisky** ou de **vodka** à 40° (3 cl) = une dose standard de **10 grammes d'alcool pur**.

- Usage, abus, addiction... quelles différences ?

#### Usage

Consommation **occasionnelle** ou régulière qui n'entraîne pas de problème de santé ou d'autre dommage à court terme.

Des **complications** peuvent toutefois survenir à moyen ou à long terme.

#### Abus

Consommation **fréquente** et à risque, responsable de complications sur le plan de la **santé** (dépression, cancer, etc.), de la **vie privée** (séparation, violences, etc.) et/ou du **travail** (absentéisme, accidents du travail, etc.). L'individu peut mettre fin à ce comportement **pathologique**.

#### Addiction

Processus **pathologique** dans lequel est réalisé un comportement qui peut avoir pour fonction de **procurer du plaisir** et de **soulager un malaise intérieur**. Il se caractérise par l'incapacité répétée à contrôler ce comportement et par la persistance de celui-ci en dépit des conséquences négatives.

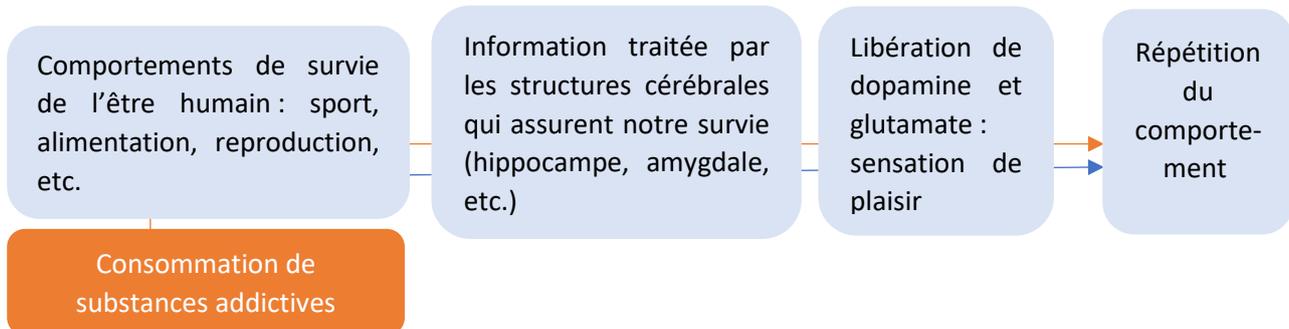
« **L'usage nocif est reconnu par les communautés scientifiques internationales comme un trouble, une pathologie, qui légitime les interventions d'aide et de soins** » (Reynaud, 2002).

- **Focus sur l'addiction et le circuit de la récompense**

L'addiction se manifeste par une **dynamique de recherche compulsive de la substance** qui prend le pas sur les autres domaines de vie. Cela a lieu car les substances psychoactives agissent sur une zone du cerveau appelé « **circuit de la récompense** ».

Le circuit de la récompense est composé de **structures cérébrales** très anciennes au niveau évolutif et dont les effets sont en grande partie **inconscients**. Cette zone est indispensable : elle **enregistre** les comportements nécessaires à notre **survie** (manger, boire, dormir, se reproduire, etc.) et libère de la dopamine et autres neuromédiateurs qui procurent une **sensation positive** entraînant la **répétition** du comportement.

Les **substances addictives vont stimuler ce circuit et tromper** notre cerveau qui va **enregistrer ces comportements comme nécessaires** à notre survie et va libérer des neuromédiateurs pour favoriser leur répétition. Ce conditionnement va rendre probable le développement de l'addiction.



- **Quelles sont les facteurs de risques ?**

Nous avons tendance à situer les origines des pratiques addictives chez les personnes **sans prendre en compte le contexte**. Pourtant, **les pratiques addictives résultent de l'interaction de facteurs liés au(x) produit(s) consommé(s)** (substance psychoactive ou autre), de facteurs **personnels** et de facteurs liés à **l'environnement** dans lequel évolue l'individu (L. Karila et M. Reynaud).

**Facteurs de risque liés à l'environnement** : Le cercle familial et social joue un rôle important dans la prévention ou, au contraire, dans l'initiation à la consommation de substances psychoactives.

**Facteurs de risque personnels**

- les facteurs neurobiologiques et génétiques,
- certains traits de personnalité, les troubles du comportement, les maladies psychiatriques,
- les événements de vie : deuil, rupture, maltraitance, anxiété, maladie grave...

**Facteurs de risque liés au produit**

Le type de substance psychoactive consommée exerce une influence sur l'évolution vers la dépendance. Les produits les plus addictogènes sont le tabac, l'héroïne et la cocaïne. L'âge de début de consommation d'une substance psychoactive, la fréquence et la durée de consommation, la quantité absorbée, le mode d'absorption influent sur la sévérité de la dépendance.



**Le saviez-vous ?**

Une substance psychoactive est une substance modifiant le fonctionnement psychique : alcool, amphétamines et produits dérivés, caféine, cannabis, hallucinogènes, nicotine (tabac), opiacés, sédatifs, hypnotiques et anxiolytiques, solvants volatils, etc.

→ La crise sanitaire du COVID 19, un facteur de risque.



« Les salariés fragiles ou fragilisés par l'inquiétude de la crise sanitaire de 2019, ont vécu des périodes de décompensations massives sur le plan psychiatrique et sur le plan addictologique avec des reconsumptions, des overdoses » cabinet GAE Conseil

Une crise sanitaire, peut être un **accélérateur** :

- de la **détresse psychologique**
- d'un état de stress chronique
- d'un état de langueur impactant la concentration et la motivation pouvant entraîner une perte d'espoir pour l'avenir

Ces états peuvent venir augmenter la consommation de substances psychoactives (pour plus d'information, consultez la fiche Psycho'ressources [sur la santé mentale](#)), pour « faire face ».

Plusieurs études et enquêtes ont été menées sur les addictions durant la période de crise sanitaire du COVID 19. L'Association Addictions France, en partenariat avec BVA Santé révèle que les **confinements favorisent les conduites addictives, notamment chez les populations les plus fragiles.**



des Français disent avoir eu des difficultés à maîtriser leurs consommations en période de confinement.



ont augmenté leur consommation de tabac



ont augmenté leur usage de cigarette électronique



ont augmenté leur consommation de psychotropes



Causé par :

- la privation des libertés
- l'isolement social
- l'anxiété liée à l'incertitude de la situation

Étude réalisée par la MILDECA en novembre 2020

## 2. Les addictions au travail

- Existe-t-il un lien entre consommation et travail ?

Beaucoup de Français font un usage quotidien de produits, et la consommation de substance psychoactive n'épargne pas le milieu professionnel.

Ces consommations qu'elles soient occasionnelles ou répétées, comportent des **risques pour la santé et la sécurité des agents**. Ceci se traduit, notamment, par la survenue d'accidents du travail.



des personnes en emploi déclarent que la consommation d'alcool au travail fait partie de la culture de leur milieu professionnel.

D'après le baromètre santé 2017 réalisé par Santé Publique France.

Les **pratiques addictives en milieu de travail** ont trois origines principales qui peuvent être, ou non, associées (Selon Penneau-Fontbonne et d'autres auteurs) :

### L'IMPORTATION



**Une consommation en rapport avec la vie privée débordant sur le travail.**

*Exemple* : un(e) salarié(e) se présente sur son poste en étant alcoolisé.

### L'ACQUISITION



**Une 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 ou collectivités, facilitant notamment l'intégration des agents dans le collectif. Les personnes ont tendance à se soumettre aux normes du groupe auquel elles ont adhéré pour s'intégrer : c'est le **conformisme**

*Exemple* : un(e) agent technique qui prend l'apéritif tous les vendredis à 11H30 car « c'est la norme » dans son service.

### L'ADAPTATION



**Une consommation constituant une stratégie pour tenir au travail.**

*Exemple* : un(e) agent(e) prend des anxiolytiques car son travail est particulièrement stressant et il (elle) ne parvient plus à se détendre sans ses médicaments.

En effet, l'usage des substances psychoactives peut constituer une stratégie pour faire face à l'intensification et la complexification du travail. La consommation de ces substances ne peut être considérée « comme des conduites professionnelles irresponsables, mais comme paradoxales », puisque pensant réduire leur stress ou augmenter leurs performances, les agents empirent leur situation (Christophe Dejours, professeur du CNAM, spécialisé en psychanalyse et santé au travail)

#### • Zoom sur les pratiques addictives les plus répandues

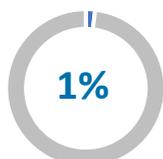
**L'alcool**, les **médicaments psychotropes** et le **cannabis** sont les substances psychoactives les plus consommées au travail.



des actifs occupés déclarent consommer de **l'alcool sur le lieu de travail** en dehors des repas et des pots.



des femmes actives consomment des psychotropes.



des actifs occupés consomment du cannabis le matin **avant d'aller au travail**.



C'est une donnée qui passe sous les radars : si vous êtes dans une structure de 100 personnes, vous avez potentiellement **5 femmes** concernées.

D'après le baromètre santé 2010 de l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé).

**Tout le milieu de travail est concerné, aucun secteur n'échappe au phénomène**, mais certaines professions sont plus touchées que d'autres :



Le transport



Les services techniques



L'hôtellerie-restauration

**Focus sur les pratiques addictives les plus répandues au travail :****TABAC :**Effets et risques sur la santé :

La fumée « encrasse » les poumons et le cœur, les vaisseaux sanguins rétrécissent :

- Risque de cancers du poumon, de la vessie, de l'appareil digestifs et de la sphère ORL.
- Après plusieurs années de tabac, il existe un fort risque d'infarctus du myocarde et d'AVC car les vaisseaux et coronaires se bouchent.

La nicotine est une drogue puissante qui va donner envie au fumeur de consommer tous les jours. Il existe une dépendance rapide à cette substance.

**ALCOOL :****La substance psychoactive la plus consommée en France**

Effets et risques en consommation immédiate : baisse du niveau de vigilance, troubles de la vision, perte de contrôle et prise de risque.

L'alcool est **responsable de nombreuses complications** notamment d'accidents.

Effets et risques en consommation chronique : cancers (ORL, bouche, œsophage, etc.), maladies cardiovasculaires, maladies du foie (cirrhose, hépatite), dépression, etc.

**CANNABIS :**

Effets et risques en consommation immédiate : moindre capacité attentionnelle, de la coordination motrice, des capacités de mémoire. Troubles de la perception (vue, ouïe, etc.).

Effets et risques en consommation chronique : maladies cardiovasculaires, maladies pulmonaires, syndrome amotivationnel (baisse d'intérêt, isolement), pathologies psychiatriques (risque de psychose, touche 1% des jeunes).

Impact sur les fonctions cognitives : trouble du processus d'apprentissage et de la mémoire, augmentation du risque de dépression.

**MEDICAMENTS PSYCHOTROPES :**

Nous les connaissons mieux sous les noms d'anxiolytiques, somnifères, anti-dépresseurs, etc.

Lorsque leur utilisation se fait sans prescription médicale, leurs effets ne sont plus contrôlés et peuvent être dangereux.

Effets et risques sur la santé : variables selon la classe médicamenteuse : somnolence, modifications du comportement, troubles de la mémoire, troubles des capacités motrices, etc.

**Addictions comportementales, sans substance psychoactive**

Certains comportements peuvent entraîner une dépendance. Ces addictions comportementales ont des mécanismes très proches des pratiques addictives basées sur la consommation de substances psychoactives. La dépendance aux jeux de hasard et d'argent est une des addictions comportementales les plus courantes, de même que l'addiction au travail, les achats compulsifs, les addictions sexuelles, les troubles du comportement alimentaire, etc.

**WORKAHOLISME :**

L'addiction au travail est une des addictions comportementales rencontrées dans le monde du travail.

Le workaholisme est « un besoin incessant et incontrôlable de travailler. Ce besoin est tellement fort qu'il met en danger la santé des personnes, réduit leur bien-être et détériore leurs relations interpersonnelles » (INRS).

Effets et risques sur la santé : troubles musculosquelettiques, anxiété, dépression, épuisement professionnel. Risque de consommation de substance psychoactive pour tenir le rythme.