

# Alcool et drogues:

et ma santé dans tout ça?



## Pourquoi consommer ?

**On peut se sentir bien sans consommer de l'alcool, du tabac, des boissons énergisantes ou du cannabis.**





# La dépendance

L'alcool, le tabac, les boissons énergisantes (Red Bull, Monster,...) et le cannabis sont des produits qui peuvent provoquer une dépendance.

Une dépendance, c'est quand on n'est pas bien si on arrête de prendre le produit.

On a besoin d'en reprendre pour se sentir mieux.

Quand on est dépendant, il faut souvent de l'aide pour s'en sortir.

## → La santé d'abord !

Tout le monde ne devient pas dépendant à ces produits.

Mais attention: l'alcool, le tabac, les boissons énergisantes et le cannabis peuvent aussi causer des problèmes de santé et de sécurité sur le lieu de travail.

## → L'alcool, les drogues et le travail

Dans l'ETA, il y a des règles particulières sur la consommation d'alcool, de drogues et de tabac.

Les règles sont dans le règlement de travail. Respectez-les.

### Besoin d'aide ou d'informations?

Si vous êtes inquiet pour vous-même ou pour un collègue, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance :

- dans l'ETA: au moniteur, au service social
- en-dehors de l'ETA: à votre médecin généraliste, à un proche, à votre service d'accompagnement



# Le tabac

## → Le tabac et la santé

Quand on fume, on peut :

- avoir des problèmes au cœur, aux dents
- avoir plus difficile à respirer, à faire un effort physique
- avoir des cancers (bouche, gorge, poumons,...)

Les dangers pour la santé sont plus importants pour les femmes enceintes et leur bébé et pour les femmes qui prennent la pilule.

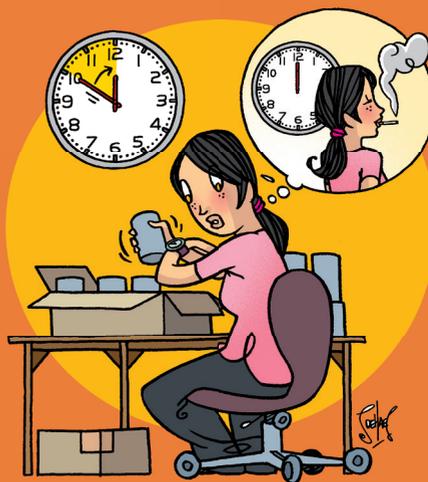
On peut aussi devenir dépendant et ne pas se sentir bien quand on ne fume plus.

## → Le tabac et le travail

Après un temps sans fumer :

- on peut être nerveux en attendant la pause
- on peut avoir du mal à se concentrer et à bien faire son travail

Une cigarette mal éteinte peut causer un incendie.



## Les avantages quand on ne fume pas de tabac :

- On a moins de problèmes de santé
- On respire mieux
- On retrouve le goût des aliments
- On sent mieux les odeurs
- On dépense moins d'argent

# L'Alcool

## → L'Alcool et la santé

Si on boit trop d'alcool en peu de temps, on peut :

- avoir mal à la tête
- vomir
- s'endormir
- s'évanouir (coma)

Si on boit tous les jours de l'alcool et plus de 10 verres par semaine, on peut :

- avoir des problèmes au cœur
- avoir des problèmes au ventre
- avoir un cancer
- avoir des problèmes de poids

Les dangers pour la santé sont plus importants pour les femmes enceintes et leur bébé.

On peut devenir dépendant à l'alcool.

Quand on est dépendant à l'alcool, on peut ne pas se sentir bien quand on ne boit plus.

### **Les avantages quand on ne boit pas d'alcool :**

- On dort mieux
- On a plus d'énergie
- On a moins de problèmes de santé
- On dépense moins d'argent

## → L'alcool et le travail

À cause des effets de l'alcool, on peut :

- ne pas savoir venir travailler
- travailler moins bien (faire des erreurs, avoir des oublis)
- être plus nerveux, se disputer avec les collègues, les moniteurs, les clients
- ne pas respecter les règles de sécurité et faire un accident



## → Des conseils si on consomme quand même de l'alcool dans la vie privée

Il ne faut **pas boire** :

- avant d'aller au travail
- quand on prend des médicaments
- 2 verres d'alcool l'un après l'autre
- sans manger quelque chose en même temps
- si on doit conduire
- en même temps une boisson énergisante

# Les boissons énergisantes

## → Les boissons énergisantes (Red bull, Monster, Nalu,...) et la santé

Quand on boit des boissons énergisantes, on peut :

- avoir le cœur qui bat trop vite
- se sentir angoissé
- ne pas arriver à dormir
- avoir mal à la tête
- se sentir très fatigué d'un coup

Les dangers pour la santé sont plus importants pour les femmes enceintes et leur bébé.

On peut aussi devenir dépendant et ne pas se sentir bien quand on ne boit plus.



## → **Les boissons énergisantes et le travail**

Quand on boit des boissons énergisantes au travail, on peut :

- se sentir mal et ne plus arriver à travailler
- faire un malaise
- être très nerveux, s'énerver sur les collègues, les moniteurs, les clients

Quand on boit des boissons énergisantes, il ne faut pas les boire :

- avec de l'alcool et pas tous les jours
- si on boit déjà du café, du Coca ou des boissons très sucrées
- si on mange des choses très sucrées
- si on a du diabète, des problèmes au coeur
- si on est quelqu'un de très nerveux, d'angoissé
- quand on fait une activité physique

### **Les avantages quand on ne boit pas de boissons énergisantes :**

- On prend moins de poids
- On dort mieux
- On est plus calme

# Le cannabis

Le cannabis est une plante qui a un effet sur le cerveau.

Le cannabis est **interdit par la loi**, on peut être arrêté par la police.

## → Le cannabis et la santé

Quand on fume du cannabis :

- On a moins de force
- On respire moins bien
- On réfléchit moins bien et on oublie des choses
- On peut avoir un cancer (bouche, gorge, poumons,...)
- On peut avoir des problèmes aux dents
- Si on est triste, nerveux, angoissé, on peut se sentir encore plus mal après

Les dangers pour la santé sont plus importants pour les femmes enceintes et leur bébé et pour les femmes qui prennent la pillule.

On peut devenir dépendant au cannabis et ne pas se sentir bien quand on ne fume plus.

## → Le cannabis et le travail

Quand on a fumé du cannabis, on peut :

- ne plus avoir envie de travailler
- réagir plus lentement, réfléchir et se concentrer moins bien
- travailler moins bien (faire des erreurs, avoir des oublis, faire certains gestes difficilement, avoir moins de force)
- ne pas respecter les règles de sécurité et faire un accident
- s'endormir

Si on consomme quand même du cannabis dans la vie privée, il ne faut pas le prendre:

- si on est triste, inquiet, angoissé
- avant d'aller travailler
- quand on est au travail
- en même temps que de l'alcool
- si on doit conduire



### **Les avantages quand on ne fume pas de cannabis :**

- On a moins de problèmes de santé
- On respire mieux
- On retrouve le goût des aliments
- On sent mieux les odeurs
- On dépense moins d'argent

## Quelques adresses pour obtenir des informations et de l'aide :



- **Le Pélican asbl** ☎ 02 502 08 61
- **Infor-Drogues** ☎ 02 227 52 52
- **Tabac-stop** ☎ 0800 111 00

Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin généraliste et à votre service d'accompagnement.



© Logo européen Facile à lire: Inclusion Europe.  
Plus d'informations sur le site [easy-to-read.eu](http://easy-to-read.eu)

### Conception :

Cécile Borderon (Citeco), Marie-Gabrielle Kerger (Le Pélican asbl),  
Amélie Lecomte (La Ferme Nos Pilifs), Odette Wlodarski (Febrap)

**Illustrations :** Serge Dehaes

**Graphisme :** Pauline Kahn

**Editeur responsable :** Benoît Ceysens, Président de la Febrap  
(Fédération des entreprises de travail adapté bruxelloises).



[www.febrap.be](http://www.febrap.be)  
Edition 2017



ASSOCIATION  
BRUXELLOISE  
POUR LE BIEN-ÊTRE  
AU TRAVAIL **ABBET**

