

Les addictions, c'est quoi au juste

Les addictions, autrement dit les dépendances, concernent plusieurs millions de Français.

Alcool bien sûr, mais aussi tabac, cannabis, médicaments psychotropes, produits illicites... la liste des substances qui agissent sur la perception du monde, dites psychoactives, et qui ont un pouvoir addictif est longue. Ces produits sont relativement faciles à trouver dans la vie quotidienne. Ces dernières années, on observe une recrudescence de leur consommation ponctuelle ou régulière, au domicile comme sur le lieu de travail, avec un risque élevé de dépendance.

La dépendance, une définition précise

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la dépendance, à travers 6 critères. On parle de dépendance (physique et/ou psychique) lorsque 3 critères sur 6 sont présents, dès lors qu'ils perdurent pendant au moins un mois.

- 1 La difficulté à contrôler la consommation d'un produit ou un comportement.
- 2 Le désir impératif ou une sensation de compulsion (dépendance psychique).
- 3 La présence d'un état de sevrage (« état de manque ») en cas d'arrêt ou de diminution de la consommation (dépendance physique).
- 4 Le désintérêt ou le désinvestissement pour les activités sociales, familiales ou professionnelles.
- 5 Une accoutumance, autrement dit la nécessité d'augmenter les doses pour obtenir l'effet identique. Cette augmentation des doses qui accroît le risque toxique propre à chaque substance.
- 6 La poursuite de la consommation ou de la conduite malgré la conscience des conséquences manifestement nocives.

Du simple usage à la dépendance : une frontière mince

Il existe trois comportements possibles face à une substance addictive. Après la phase d'**expérimentation**, autrement dit la première consommation, l'utilisateur peut en rester à un **usage simple**, ou passer plus ou moins rapidement à l'**usage abusif** qui va déboucher sur la **dépendance**.

Expérimentation

Schématiquement, l'expérimentateur est celui qui a utilisé une substance addictive au moins une fois dans sa vie.

De l'usage simple...

L'usage simple correspond à une consommation occasionnelle (consommation au moins une fois par an) qui n'entraîne pas de problème de santé particulier à court terme et pour laquelle l'utilisateur peut espacer ses prises. Cet usage simple est considéré comme une pratique à risque et peut déboucher sur un usage nocif dès lors que la consommation devient répétée.



Et en entreprise?

Des risques nombreux

Le sujet est encore tabou : si l'on connaît assez précisément le nombre de fumeurs et de dépendants à l'alcool dans la population générale, rares sont les études effectuées en entreprise. Pour autant, les conséquences des addictions en entreprise sont nombreuses et aucun secteur d'activité n'y échappe.

L'alcool en tête

On estime que l'alcool, les médicaments psychotropes et le cannabis sont les substances psychoactives les plus consommées en entreprise avec des variations selon les secteurs d'activité.

Ainsi selon l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), 16% des actifs consommeraient de l'alcool sur leur lieu de travail en dehors des repas et des pots entre collègues.

Une baisse de la vigilance

Point commun à la plupart des substances psychoactives (médicaments, cannabis, alcool...), la baisse de la vigilance et des réflexes apparaît comme le risque principal, responsable d'accidents du travail (trajet, blessures...). Une consommation qui risque aussi d'altérer le champ de vision (risque routier), la perception du risque (désinhibition au volant, oubli des consignes de sécurité...) et enfin d'atténuer le jugement global de l'individu.

