

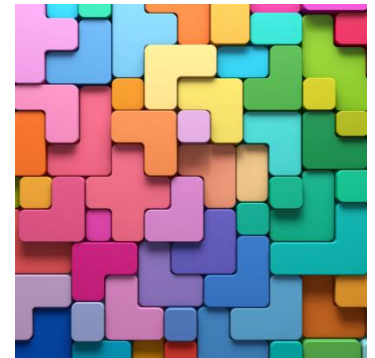
Mardi de la prévention

Club des préventeurs

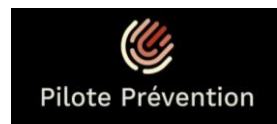
10 Juin 2025



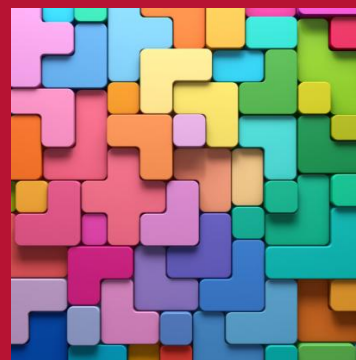
LA MOBILITÉ EST EN NOUS



Avec la contribution de



Les 5 C de l'addiction



Pourquoi de sujet ?

Plusieurs raisons nous amènent à aborder ce sujet :

- En parler est encore tabou alors qu'en réalité les situations existent,
- Des contrôles routiers de plus en plus réguliers, donc une responsabilité partagée,
- Une suspicion en cas d'accident,
- « Prévenir vaut mieux que guérir ».



Une présentation du sujet ...

La notion d'addiction revêt encore de nos jours un caractère un peu « honteux ». On sait tous, au final, que l'on ne devrait pas ou plus se laisser tenter, mais pour autant, on cède ... => donc on est un peu mal à l'aise...

Avant de se dire qu'il est nécessaire d'en parler dans le monde de l'entreprise, il convient de voir si l'entreprise a, ou peut avoir, une éventuelle part de responsabilité, quelle qu'elle soit...

Pour oser parler de ce sujet, il faut le démystifier, enlever la notion de « honte » et sortir de la responsabilité individuelle pour le voir avec un prisme collectif.



Un moyen mnémotechnique : les 5 C de l'addiction

Le sujet peut être abordé au travers de 5 mots :

Une addiction c'est :

- Un recours de manière **Continue**,
- Accompagné d'une perte progressive de **Contrôle**,
- à une **Consommation**,
- Qui à terme devient **Compulsive**,
- Malgré les **Conséquences**.



C comme « Continu(e) »

Continu(e)

signifie que c'est une pratique régulière voire
quotidienne ou permanente



FNTR

C comme « Contrôle »

Contrôle

La personne concernée perd progressivement le Contrôle de sa consommation sans (forcément) en avoir conscience



C comme « Consommation »

Consommation

On a recours à une pratique / substance, pas forcément illicite, mais qui nous apaise, car elle fait sécréter des hormones du bonheur...



On a tous besoin de notre D.O.S.E.

Les 4 hormones du bonheur :

- La **Dopamine** : hormone du plaisir immédiat, facilite la motivation et le sentiment de satisfaction,
- L'**Ocytocine** : hormone de l'attachement, elle éveille la confiance et l'empathie,
- La **Sérotonine** : Chef d'orchestre de l'humeur, elle régule nos émotions
- L'**Endorphine** : ce sont des agents apaisants en réponse à la douleur

Qui serait contre ???



C comme « Compulsive »

Compulsive

Ce recours n'est pas conscient et dépasse la seule volonté de la personne. La fréquence augmente et la décision de recours n'est plus « que réfléchie ».



C comme « Conséquences »

Conséquences

Généralement, on sait que cette consommation a des conséquences sur nous (notre comportement, notre santé, notre santé, voire notre avenir), mais on le fait quand même...



Ce qu'il faut retenir :

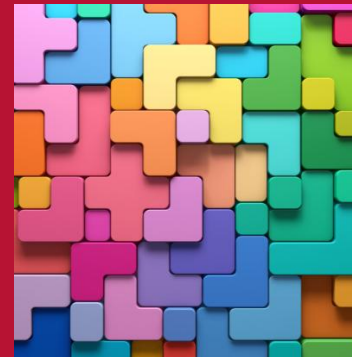
Avant toute chose, cela concerne une personne, un individu, pas un addict ou un drogué,

Cette pratique, dépend de nombreuses raisons, mais répond toujours à un besoin de compensation de quelque chose,

Notre corps a besoin de ces hormones et augmenter leur production, est un moyen de contrecarrer le point/la difficulté qui nous envahit...



L'Arbre de l'addiction



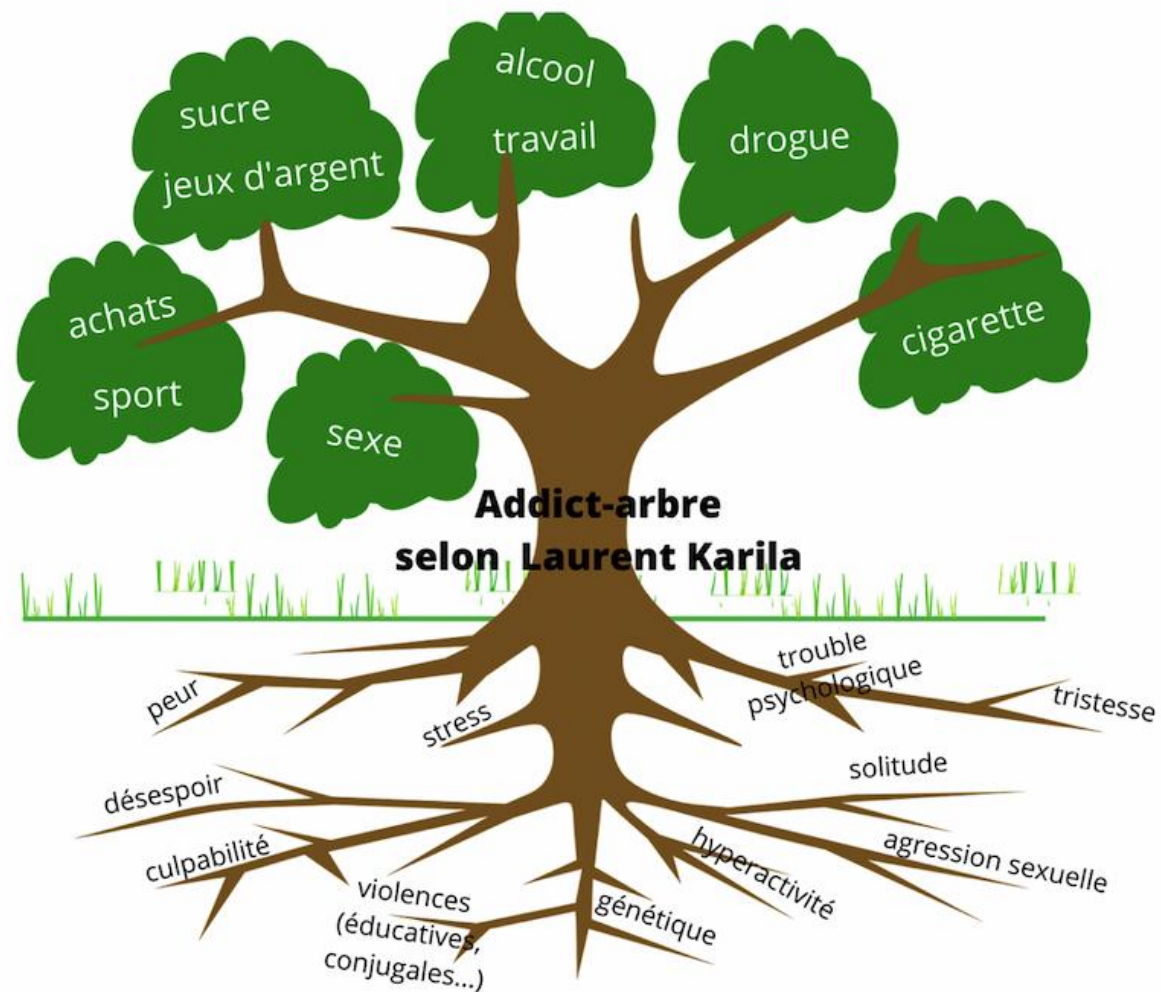
Selon Laurent KARILA

Laurent Karila est un expert en addictologie. Il utilise l'image d'un arbre pour expliquer l'addiction

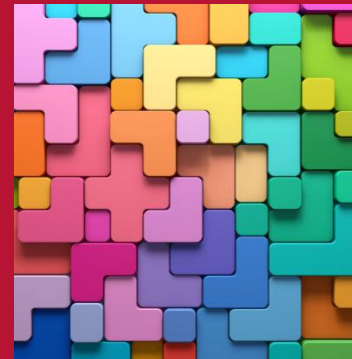
- Les branches correspondent à la partie visible,
- Les racines symbolisent les facteurs de risques



Selon Laurent KARILA : l'Arbre de l'addiction



Et dans votre entreprise ?



Oser aborder ce sujet au titre des risques professionnels

- Est-ce qu'il est possible de subir des agressions ?
- Est-ce que il y a des pratiques générant de la culpabilité ?
- Est-ce que l'activité et/ou son organisation peut générer / génère du stress ?



Oser aborder ce sujet au titre des risques professionnels

- Est-ce que l'entreprise peut maîtriser tous les facteurs de risques ?
- Est-ce que l'entreprise peut gérer la disponibilité de l'objet de l'addiction ?



Oser aborder ce sujet au titre des risques professionnels

Vous êtes responsable d'une TPE-PME

Les études épidémiologiques révèlent que « l'état de santé des Normands, dans sa dimension santé-travail, (...) est globalement plus dégradé qu'au niveau national. » Dans le cadre du Plan Régional de Santé au Travail de Normandie 2016-2020 (PRST3), nous vous soumettons un auto-questionnaire rapide afin d'identifier les facteurs internes à l'entreprise pouvant induire les maladies cardiovasculaires et les conduites addictives.

Il est démontré que la santé de votre personnel repose sur de multiples facteurs : personnels, sociaux, économiques, environnementaux, (conditions de vie et de travail

notamment). Dans le milieu du travail, nous parlerons de déterminants professionnels. Ce questionnaire va vous permettre de faire le point sur ces déterminants.

La santé de vos salarié.e.s est primordiale pour le bon fonctionnement de votre entreprise, vous avez un rôle à jouer dans la promotion de la santé de votre personnel mais vous n'êtes pas seul.e. Le Service de Santé au Travail de votre entreprise est un relais privilégié, il peut vous accompagner dans cette démarche de prévention. N'hésitez pas à le contacter afin d'échanger avec ses professionnels de santé.

1. Conditions de travail

Dans mon entreprise, les salariés sont exposés :

	Oui	Non
> Au travail posté et/ou de nuit	☐	☐
> Au travail à horaires variables	☐	☐
> À des ambiances thermiques chaudes (> 25°C)	☐	☐
> À des ambiances thermiques froides	☐	☐
> Au bruit	☐	☐
> Au travail en extérieur	☐	☐
> À un environnement de travail dangereux (agents chimiques dangereux, confinement, site industriel)	☐	☐
> Au travail en milieu hyperbare	☐	☐
> Au travail en hauteur	☐	☐
> À la position assise prolongée (administratif, conduite, etc.)	☐	☐
> À des efforts physiques importants (manutention manuelle, gestes répétés, etc.)	☐	☐
> À des agents chimiques dangereux (ACD) en lien direct avec l'activité (aérosols, gaz, fumée de soudage, pesticides, etc.)	☐	☐
> À des grands déplacements et/ou découchages réguliers et/ou prolongés	☐	☐

2. Organisation du travail

Dans mon entreprise :

	Oui	Non
> L'intensité du travail est forte (objectifs, etc.)	☐	☐
> La charge de travail est fluctuante (surcharge, sous-charge)	☐	☐
> Il y a souvent des dépassements d'horaires (heures supplémentaires)	☐	☐
> Les exigences émotionnelles sont fortes (client, public, conscience du danger)	☐	☐
> Les rapports sociaux sont dégradés (relations conflictuelles, etc.)	☐	☐
> Le contexte économique impacte les conditions de travail	☐	☐
> Il y a des changements fréquents d'organisation	☐	☐

Si vous avez répondu OUI à un des items dans la partie 1 et/ou 2, c'est qu'il existe au moins un facteur de risque cardiovasculaire ou de conduites addictives au sein de votre entreprise. Contactez votre Service de Santé au Travail pour échanger et mettre en place des actions de prévention et de réduction des risques.



Plan santé
au travail
2016-2020
NORMANDIE

3. La prévention dans votre entreprise

La dernière partie vous permettra de faire le point sur ce qui existe déjà en terme de prévention au sein de votre entreprise et d'avoir des pistes pour prévenir ces facteurs de risque.

	Oui	Non	NC*
> Disposez-vous d'un document unique d'évaluation des risques professionnels actualisé ?	☐	☐	☐
> Vous êtes vous déjà questionné sur les situations de travail favorisant l'Hypertension Artérielle (bruit, conditions climatiques, charge physique, mentale...) ?	☐	☐	☐
> Vous êtes vous déjà questionné sur les situations de travail favorisant les conduites addictives (bruit, conditions climatiques, charge physique, mentale...) ?	☐	☐	☐
> Les pauses « déjeuner » d'au moins 30 min sont-elles systématiquement respectées ?	☐	☐	☐
> Les salariés ont-ils les moyens de se restaurer dans l'entreprise et/ou sur tous les chantiers (base vie équipée, salle de pause équipée) ?	☐	☐	☐
> Adaptez-vous l'organisation du travail en cas de forte chaleur ?	☐	☐	☐
> Adaptez-vous l'organisation du travail en cas de grand froid ?	☐	☐	☐
> Avez-vous déjà mesuré et/ou évalué le bruit dans votre entreprise ?	☐	☐	☐
> Existe-t-il des aides mécaniques disponibles pour la manutention ?	☐	☐	☐
> Adaptez-vous l'organisation du travail en cas d'efforts physiques soutenus et/ou prolongés (temps de pause, alternance de tâches, moyens mécaniques ou humains supplémentaires...) ?	☐	☐	☐
> Adaptez-vous l'organisation en cas de charge mentale forte ?	☐	☐	☐
> Avez-vous listé les produits chimiques utilisés dans votre entreprise ?	☐	☐	☐
> Pour les entreprises sous-traitantes, réalisez-vous une évaluation des risques (plan de prévention, PPSPS, protocole chargement/déchargement...) pour chaque intervention ?	☐	☐	☐
> Organisez-vous des temps d'échanges professionnels ?	☐	☐	☐
> L'interdiction de fumer est-elle respectée (bureaux, ateliers, chantiers, véhicules...) ?	☐	☐	☐

* Non concerné

Si vous avez répondu NON à un des items dans la partie 3, vous pouvez améliorer la prévention de ces risques au sein de votre entreprise. Votre Service de Santé au Travail peut vous accompagner pour définir un plan d'actions en prévention de ces risques.



FNTR

Oser aborder ce sujet au titre des risques professionnels

- Si vous avez des partenaires sociaux, vous devez aborder le sujet sans rentrer dans l'opposition
Dirigeants / Salariés ;
- Veillez à rester objectifs et volontaires pour agir efficacement : on ne cherche pas à juger / défendre une/des personne(s), mais à œuvrer pour la QVT (Qualité de Vie de Tous ou au Travail)



Vous pouvez vous approprier cette animation

- En la diffusant en boucle sur une TV en salle conducteurs ...
- En réalisant un point sécurité ...
- En partageant quelques informations marquantes de son contenu autour d'une journée d'entreprise...

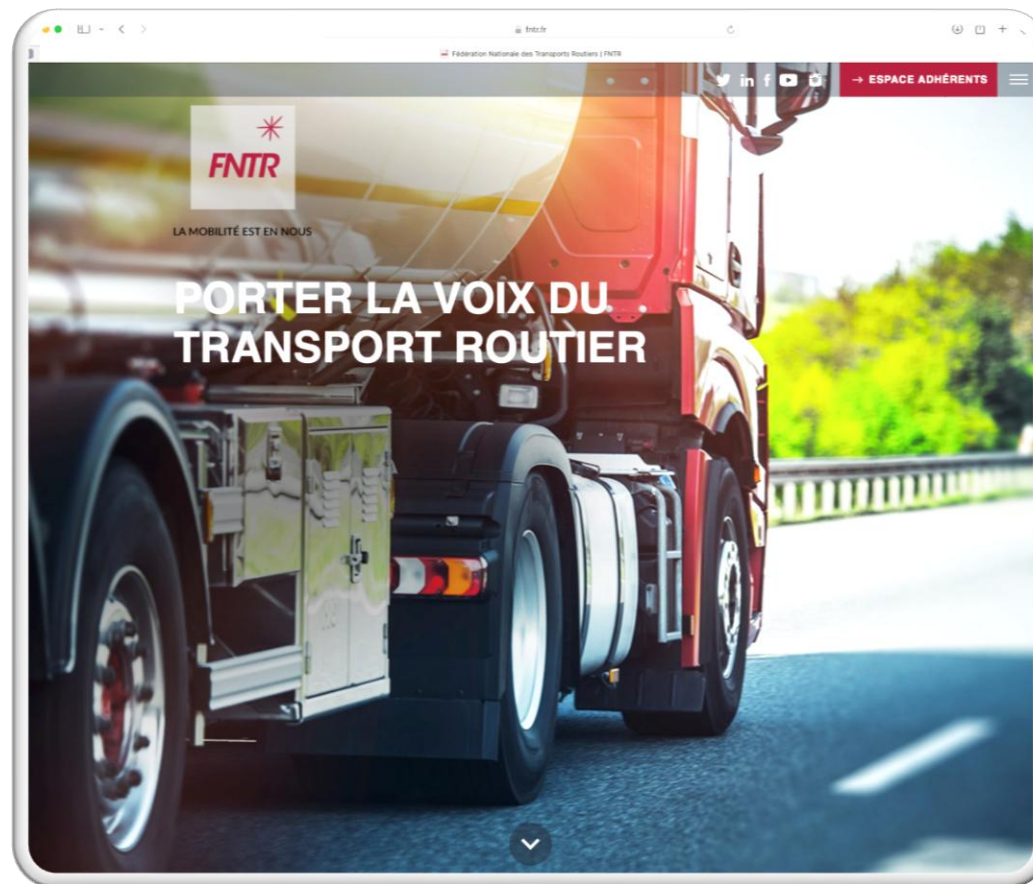


Accédez aux ressources

Connectez-vous sur votre espace Adhérents FNTR

puis accédez à la page
« Club des préventeurs »

pour retrouver les replays
et tous les outils



FNTR

Prochain RDV « Mardi de la Prévention »

Retrouvons-nous, le

Mardi 9 septembre 2025 à 11h

**Prévenir les risques de maladies
cardiovasculaires : un centre
ressources gratuit et spécifique
aux métiers du transport routier**

Septembre 2025							
<i>semaine</i>	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
36	1	2	3	4	5	6	7
37	8	9	10	11	12	13	14
38	15	16	17	18	19	20	21
39	22	23	24	25	26	27	28
40	29	30					



FNTR

**Merci pour votre
attention**

