

Les addictions en entreprise

Les addictions, qu'elles soient liées à des substances ou à des comportements, affectent la santé, la sécurité et l'efficacité au travail. À ne pas confondre avec certaines formes d'hyperconsommation comme le sucre ou la caféine (qui ne sont pas toujours reconnues comme des addictions) mais qui peuvent, elles aussi, altérer la vigilance et le bien-être. Mieux comprendre ces phénomènes, qui concernent tous les secteurs et toutes les catégories socioprofessionnelles, permet de renforcer la prévention et d'accompagner les salariés de manière plus adaptée.



Définition

■ Les addictions sont de véritables pathologies

Les addictions sont reconnues médicalement comme des pathologies cérébrales, liées à une dépendance à une substance ou à un comportement (voir tableau ci-dessous). Elles se caractérisent par une perte de contrôle, un besoin impérieux (*craving*), une tolérance accrue et parfois un syndrome de sevrage, avec des

conséquences graves sur la santé et la vie professionnelle. Aujourd'hui, pour établir un diagnostic, le monde médical a recours à deux grandes classifications :

- Le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM 5) créé par l'*American Psychiatric Association*, avec 11 critères.
- La *Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé* créée par l'Organisation Mondiale de la Santé, avec 6 critères.

L'hyperconsommation n'est, à l'inverse, pas une addiction au sens médical : il n'y a ni dépendance ni perte de contrôle durable. Cependant, elle peut nuire au bien-être et favoriser des comportements à risque. Elle doit donc faire l'objet d'une attention, dans une logique de prévention des risques psychosociaux et d'amélioration de la qualité de vie au travail. ■



Addictions liées à des substances psychoactives	Addictions comportementales (sans substance)	Hyperconsommations
• Alcool (1^{ère} cause d'addiction en France) • Tabac et autres produits du tabac (cigarettes électroniques, etc.) • Drogues illicites* (cannabis, cocaïne, héroïne, amphétamines, ecstasy, LSD et autre hallucinogènes, les nouvelles substances psychoactives NPS souvent vendues en ligne...) • Médicaments psychotropes (benzodiazépines, opiacés, hypnotiques)	Reconnues : • Jeux de hasard et d'argent. • Jeux vidéo (reconnue par l'OMS (CIM-11) comme un trouble spécifique depuis 2018.). Encore débattues (non officiellement classées, mais reconnues en pratique clinique) : • Cyberdépendance (Internet, réseaux sociaux, forums). • Achats compulsifs (oniomanie). • Travail (workaholisme). • Activité excessive (sport à l'excès) • Sexualité compulsive / pornographie • Alimentation compulsive (<i>binge eating</i>)	• Consommation excessive de sucre (alimentation sucrée) • Caféine (café, boissons énergisantes) • Temps d'écran élevé (TV, smartphone, ordinateur) • Séries en continu / streaming • Aliments gras ou très salés ou transformés • Consommation non encadrée de compléments alimentaires • Shopping « plaisir » • Notifications / messagerie • Etc.

Réglementation

■ De multiples sources, au-delà du Code du travail

Au-delà des articles du Code du travail (Articles L4121-1 à L4121-5, ordonnance n° 2008-244) qui rappellent l'obligation pour l'employeur d'assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des sala-

riés, d'autres articles et d'autres codes complètent ce cadre.

Toujours dans le Code du travail, l'article L1321-1 définit le contenu du règlement intérieur, incluant la possibilité d'y interdire l'usage de substances ; l'article R4228-20 interdit d'introduire ou de consommer des boissons alcoolisées sur le lieu de travail, sauf le vin, la bière, le cidre et le poiré dans les limites fixées par

l'employeur ; et l'article R4228-21 interdit de laisser entrer ou séjourner une personne en état d'ivresse dans l'établissement.

Dans le Code de la santé publique : les articles L3411-1 à L3411-8 décrivent l'organisation nationale de la politique de lutte contre les addictions ; l'article L3341-1 donne compétence à l'État pour organiser des actions de prévention dans divers

milieux, y compris le travail ; l'article L3311-2 (ordonnance n°2010-18), définit les substances classées comme stupéfiants : leur détention, usage et trafic sont interdits, y compris en entreprise.

Dans le Code pénal, l'article 223-1 (loi n°92-1336), réprime la mise en danger délibérée d'autrui par violation manifestement délibérée d'une obligation légale ou réglementaire.

Méthode

■ Reprendre les engagements de la charte ESPER

En plus d'identifier et évaluer les risques d'addiction sur le document unique d'évaluation des risques et de mettre en place un plan d'action, on peut reprendre 4 grands engagements structurent la charte ESPER (Les Entreprises et les Services Publics s'Engagent Résolument) :

Nos conseils

■ Mener une politique globale de prévention

Les TPE et PME peuvent agir efficacement face aux risques d'addiction en affichant une politique claire de prévention ainsi que les numéros d'aide (voir encadré ci-contre).

Pour renforcer cette démarche, il est essentiel de sensibiliser les équipes aux risques liés aux addictions, à la polyconsommation et à l'hyperconsommation, et de former les managers à détecter les signes d'usage problématique. En parallèle, la mise en place d'un dispositif d'écoute confidentiel, en collaboration avec des professionnels spécialisés (médecins, psychologues, associations) facilite un accompagnement médical, psychologique ou social adapté.

Dans une approche globale de prévention, il est aussi important de croiser ces actions avec les risques psychosociaux, identifiés dans le document unique de l'évaluation des risques professionnel, pour réduire les facteurs de stress et promouvoir un environnement de travail sain.

En définitive, encadrer la consommation d'alcool, de tabac et de stupé-

fiants par des règles claires (règlement intérieur, charte, interdictions, événements encadrés, obligation de signalement) est essentiel pour prévenir les risques. Cependant, ces mesures ne sont réellement efficaces que si elles s'inscrivent dans une démarche globale de prévention, incluant sensibilisation, accompagnement et dépistage ciblé pour les postes à risque.

Il n'existe aucune réglementation spécifique sur les addictions comportementales ou l'hyperconsommation, mais leur impact sur la santé mentale justifie une vigilance renforcée dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux.

1. Définir un projet global de prévention des conduites addictives dans le cadre de la promotion de la santé au travail.

2. Instaurer le dialogue et créer un climat de confiance.

Malgré le 4^e Plan santé au travail (2021-2025), ce sujet demeure un tabou en milieu professionnel et a été réaffirmé dans la Stratégie Interministérielle de Mobilisation contre les Conduites Addictives (SIMCA) 2023-2027 coordonnée par la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives (MILDECA). ■

3. Mettre en œuvre une démarche de prévention non stigmatisante, respectant la dignité des personnes.

4. Accompagner les travailleurs vulnérables et prévenir la désinsertion professionnelle. ■



fiants par des règles claires (règlement intérieur, charte, interdictions, événements encadrés, obligation de signalement) est essentiel pour prévenir les risques. Cependant, ces mesures ne sont réellement efficaces que si elles s'inscrivent dans une démarche globale de prévention, incluant sensibilisation, accompagnement et dépistage ciblé pour les postes à risque.

Pour aller plus loin, des outils participatifs comme des jeux de société (Addi'Quiz), quiz (Parlons-en, vrai/faux) ou mises en situation (Escape Game, jeux de rôle, cartes action/réaction) peuvent être utilisés pour favoriser l'échange, casser les tabous et renforcer la culture de la sécurité. C'est l'équilibre entre cadre, écoute et implication collective qui garantit la sécurité de tous. ■

NUMÉROS D'AIDE À LA LUTTE CONTRE LES ADDICTIONS :

- **Tabac info service** : 39 89, du lundi au samedi de 8 h à 20 h. Appel gratuit.
- **Alcool Info Service** : 0 980 980 930, de 8 h à 2 h, 7 J/7. Gratuit et anonyme.
- **Drogues info service** : 0 800 23 13 13, de 8 h à 2 h, 7 J/7. Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe. Appel depuis un portable au coût d'une communication ordinaire : 01 70 23 13 13
- **Écoute cannabis** : 0 980 980 940, de 8 h à 2 h, 7 J/7. Appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe.
- **Joueurs info service** : 0 974 75 13 13, de 8 h à 2 h, 7 J/7. Appel anonyme et non surtaxé
- **Fil santé jeunes** : 0 800 235 236, de 9 h à 23 h, 7 J/7. Appel anonyme et gratuit, ou depuis un portable au 01 44 93 30 74.