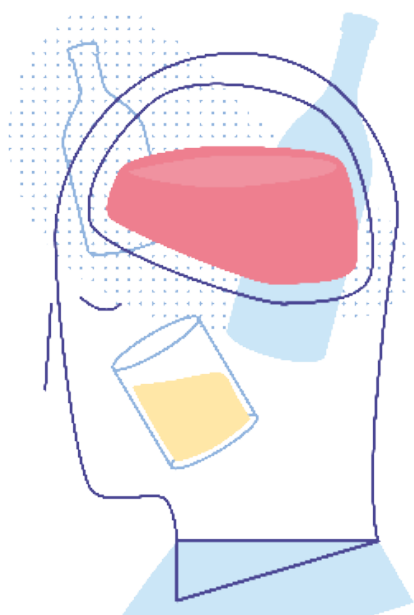


ALCOOL

Comment dépister et traiter les troubles cognitifs liés à l'alcool (TCLA) ?

La consommation chronique et excessive d'alcool peut causer des atteintes cérébrales et cognitives entraînant une gêne pour exécuter certaines tâches.

Mieux connaître ces troubles et leurs conséquences possibles sur l'activité professionnelle aide à leur repérage. Cette fiche vous en dit plus à ce sujet !



Nos sources

- [COPAAH](#)
- [Coyridys](#)
- [Santé publique France](#)
- [SFA](#)
- [CUNEA](#)

Oublis répétés, désinhibition, humeur changeante, maladroites pouvant entraîner des incidents et des accidents de travail... Les troubles cognitifs liés à une consommation excessive et chronique d'alcool ne sont pas rares et sont souvent sous-diagnostiqués.

Insidieux et variables selon la personne, ils peuvent être difficiles à repérer. Leurs liens avec l'alcool n'étant, au début, pas toujours évident à démontrer, ils sont également insuffisamment pris en charge.



QUELS SONT LES RISQUES DES TCLA ?

Comprendre les troubles cognitifs liés à l'alcool

Définition de la cognition

La cognition est un ensemble de **processus mentaux** (mémoire, attention, fonctions exécutives...) qui permet de :

- Communiquer, percevoir, interagir avec son environnement
- Avoir un comportement socialement adapté
- Se concentrer, se souvenir, apprendre
- Juger, organiser, planifier, décider

80% des personnes ayant un usage à risque d'alcool...

Selon une étude du chercheur Ihara, c'est le % de personnes hospitalisées pour usage problématique d'alcool qui présenteraient des troubles cognitifs en France.

Source : [Ihara, 2000](#)

Risques

Voici la liste des fonctions cognitives que la consommation excessive d'alcool peut altérer. Notez que ces dysfonctionnements ne sont pas spécifiques de la consommation d'alcool et peuvent avoir d'autres causes.

— Mémoire de travail à court terme

Restituer des informations entendues ou lues dans l'immédiat, comme la raison pour laquelle on a quitté son bureau.

— Mémoire à long terme (épisodique)

Se rappeler d'événements vécus dans un contexte précis, comme le fait de ne pas se souvenir de son repas du midi.

— Fonctions exécutives

Se concentrer, s'adapter à des situations nouvelles (non routinières), pour lesquelles il n'existe pas de solution toute faite, comme une demande client de dernière minute.

— Fonctions visuo-spatiales

Traiter des informations visuelles, dessiner un plan, recopier une image.

— Fonctions émotionnelles

Identifier, décrire et comprendre ses états émotionnels et ceux d'autrui, ou concevoir qu'autrui puisse avoir des états mentaux différents.

Qu'est-ce qu'un usage à risque d'alcool ?

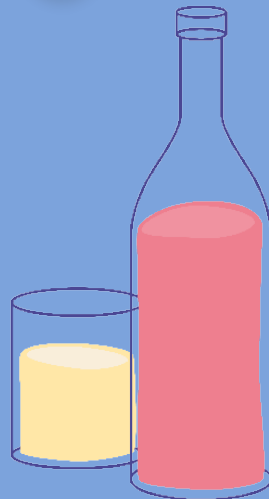
L'usage à risque ou dangereux de l'alcool est déterminé à partir du questionnaire AUDIT (acronyme de « Alcohol Use Disorder Test) de l'OMS présent dans les questionnaires d'inclusion de Constances.

Ce test comporte 10 questions et calcule un score sur une échelle de 0 à 40. Si ce score est compris entre 8 et 15, l'usage de l'alcool est qualifié de dangereux. Si ce score est supérieur à 15, cela suggère une dépendance.

Faire le questionnaire AUDIT



<https://www.addictaide.fr/pro/parcours/audit/>



COMMENT DÉPISTER LES TCLA ?

Symptômes et techniques de dépistage

Les personnes ayant une consommation chronique et excessive d'alcool éprouvent souvent les difficultés suivantes :

- Elaborer des projets
- S'adapter au changement
- Anticiper le résultat d'une action
- Analyser les situations de la vie quotidienne

Elles sont aussi susceptibles de manifester une difficulté à réguler leurs émotions.

Le test de dépistage MocA

Un test de repérage peut s'avérer utile en cas de doute.

Il est possible de recourir à **des outils simples de repérage comme l'échelle cognitive de Montréal ou MocA**. Cette échelle non spécifique des troubles de l'usage d'alcool examine entre autres les fonctions exécutives, la mémoire et l'orientation spatio-temporelle.

Facile à administrer par un professionnel de santé non neuropsychologue (médecin du travail, infirmier en santé au travail dans le cadre d'un protocole...), **ce test prend environ 10 minutes**. Il est disponible gratuitement **sur www.mocatest.org**.

Faire le test MocA



Echelle des troubles cognitifs

Lors d'un usage problématique d'alcool, l'altération des capacités dépend du nombre de fonctions touchées et de l'intensité des atteintes. Plus ces facteurs sont élevés, plus le trouble est sévère.

— Troubles exécutifs isolés (2/3 des cas)

Les TCLA légers peuvent être parfois difficile à repérer d'autant plus que le statut socio-professionnel est élevé. Ce sont les plus fréquents.

— Troubles exécutifs et troubles de la mémoire

En cas de TCLA sévère, l'organisation au quotidien, le suivi des consignes, la réalisation du travail en général peuvent devenir des tâches laborieuses nécessitant un certain nombre d'efforts.

— Altération générale

Troubles exécutifs et de la mémoire avec diminution des performances cognitives globales.

Les TCLA peuvent augmenter ou se révéler avec le stress au travail, le surmenage et les troubles du sommeil, ils diminuent la motivation de ceux qui en souffrent. Connaître alors les points forts du salarié en termes de compétences et de ressources devient alors très utile pour pouvoir palier ses points faibles (bilan, suivi, appui dans l'emploi).

COMMENT TRAITER LES TCLA ?

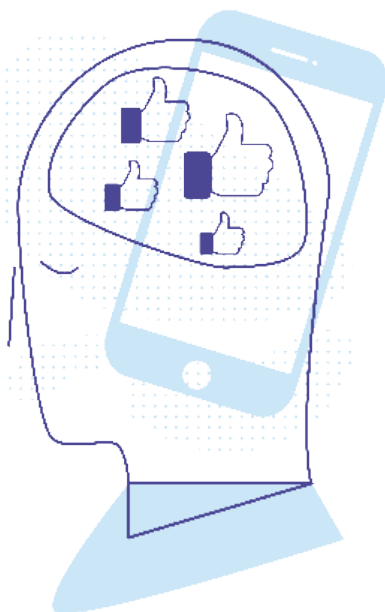
Bien accompagner les personnes

Remédiation cognitive

Les dommages liés à l'alcool ne sont pas toujours irréversibles.

L'abstinence ou la réduction drastique de consommation associée à une bonne hygiène de vie et à un accompagnement adapté permettent de retrouver un certain nombre de capacités cognitives.

La remédiation ou réhabilitation cognitive est basée sur **des techniques visant à améliorer ou réparer les processus cognitifs** comme l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives... Elle est réalisée **sous forme d'exercices de logique et de mémoire** sur un logiciel d'entraînement cérébral grand public par exemple. Mais la pratique régulière des sudokus, de jeux fléchés ou de mots croisés est également utile.



Accompagnement spécifique

Selon leur sévérité, les TCLA peuvent s'avérer handicapants.

Quand ce trouble est reconnu officiellement par une RQTH (reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé), plusieurs dispositifs existent et sont soutenus par **l'Agefiph** (association de gestion du fond pour l'insertion des personnes handicapées), **le FIPHFP** (fonds pour l'insertion des personnes handicapées de la fonction publique) et enfin **Cap emploi**.

Les expertises de ces organismes permettent de maintenir dans l'emploi un collaborateur dont l'état de santé pose des difficultés dans l'exercice de son activité professionnelle. **L'employeur et le salarié peuvent obtenir des aides pour des aménagements ou des compensations.**

Enfin, des prestataires peuvent proposer des services spécialisés pour traiter les troubles cognitifs.



En conclusion...

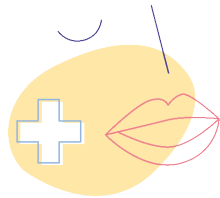
Il est important de prévenir la consommation d'alcool sur le lieu de travail . Cette prévention contribue à protéger les salariés contre toute dégradation de leurs capacités cognitives (et donc préserver leur productivité).

Savoir repérer un TCLA chez des salariés présentant des difficultés peut également débloquer des situations professionnelles et contribue à privilégier le maintien en emploi (quand celui-ci est possible).



ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



Associations →

Cabinets de conseil →

Complémentaires santé →

Médecins du travail →

Organismes Publics →

Partenaires institutionnels →

Start-up →

Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre Médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- Alcool et travail :

quels sont les liens et

les risques associés ?

5'



- L'alcool/tabac/cannabis

augmentent-ils les risques

d'accidents/perde d'emploi

5'



Toutes les fiches sont sur www.addictaide.fr/pro

UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'aide réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'Aide Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

contact@addict-aide.org