

PSYCHOACTIFS

Produits stimulants et super-performance au travail : la fausse bonne idée

Promesses illusoires de supprimer la fatigue et de pouvoir tout réussir, les produits stimulants sont consommés en milieu professionnel pour accroître les performances, la concentration et la motivation. En réalité, ils peuvent entraîner des risques pour la santé et la sécurité des collaborateurs et des effets délétères pour l'entreprise.

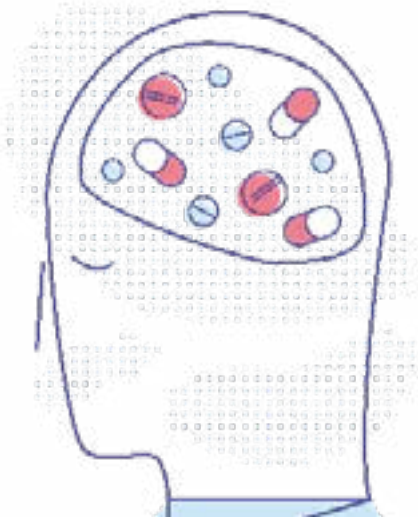
Cette fiche présente ces risques et propose des approches préventives.



Nos sources

- [Mildeca](#)
- [EMCDDA](#)
- [Santé publique France](#)

Addict AIDE
LES ADDICTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL



Ces dernières années, l'usage des psychostimulants dans un cadre professionnel s'est répandu.

La prise en compte de ces substances qui sont majoritairement illicites doit être intégrée dans une approche collective des conduites addictives qui englobe également les polyconsommations.

Cette fiche ne traite pas des boissons énergisantes et des compléments nutritifs vendus sans ordonnance comme le Guronsan.



LES PRODUITS STIMULANTS

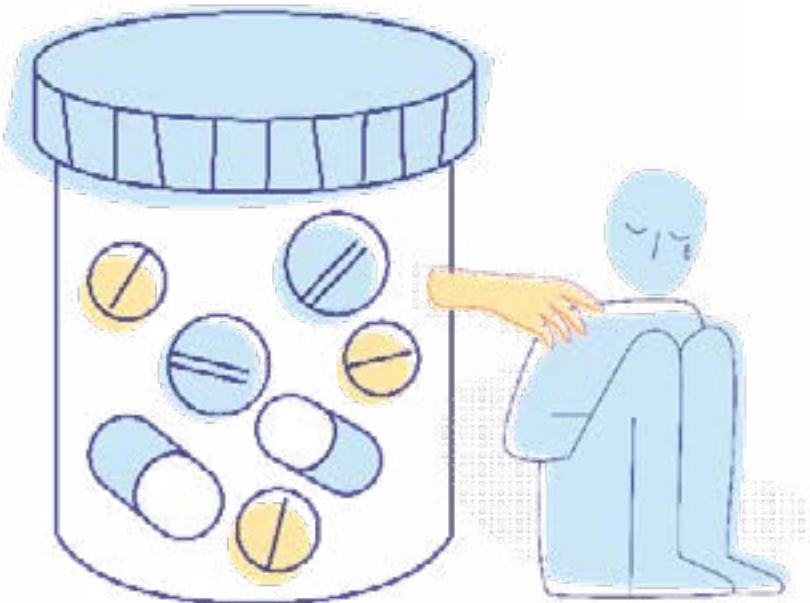
Une diversité de substances psychoactives

Les stimulants englobent tous les produits qui induisent une augmentation de l'activité physique et intellectuelle.

Il en existe une grande variété et les répertoriés restent compliqués entre les produits illicites (MDMA, cocaïne, amphétamines...) et certains stimulants utilisés hors prescriptions.

Toutefois, on distingue généralement trois types de molécules associées à la stimulation cognitive :

- **Les amphétamines ou « speed »** sont des stimulants puissants utilisés récemment comme coupe-faim ou pour empêcher le sommeil dans certaines circonstances
- **Le modafinil** pour traiter la narcolepsie
- **Le méthylphénidate** utilisé pour le trouble déficitaire de l'attention et hyperactivité (TDAH)



LES PRODUITS STIMULANTS

Des risques pour la santé souvent méconnus

Cocaïne

La cocaïne est la deuxième drogue illicite la plus en consommée en Europe. En France, on assiste depuis plusieurs années à une forte augmentation de sa consommation. Le nombre de personnes ayant expérimenté la cocaïne a été multiplié par 4 ces 20 dernières années. Ses effets psychostimulants sont recherchés par un public très large qui touche toutes les catégories socio-professionnelles.

La cocaïne provoque des illusions de toute-puissance sur un temps limité (moins d'1h). Lorsque ces illusions disparaissent, la « chute » est vécue comme difficile et la personne éprouve le besoin urgent (craving) de consommer à nouveau pour retrouver cette illusion. En savoir plus

Risques

Sur le plan de la santé, la consommation de cocaïne peut entraîner des complications sévères pouvant aller jusqu'au décès : troubles neurologiques, cardiologiques ou vasculaires, respiratoires, psychiatriques, infectieux, dermatologiques, ORL, etc. Tout AVC chez un sujet de moins de 50 ans sans antécédents doit faire évoquer un usage de cocaïne.

Traitement

La cocaïne est l'un des produits les plus addictifs qui existe.

Le risque de dépendance et les effets somatiques associés à sa consommation peuvent apparaître dès la première prise ou pour un usage même occasionnel.

A ce jour il n'existe aucun traitement de substitution à la cocaïne.

Consommer de **la cocaïne**
multiplie par 24 le risque
de syndrome coronarien
60 minutes après la prise.

Source : Etude épidémiologique
sur les effets de la cocaïne (2000, Acad Emerg
Med)



Amphétamines

La majorité des amphétamines sont classées comme stupéfiants depuis 1967 en raison de leur toxicité et des dépendances psychiques qu'elles provoquent.

Comme pour la cocaïne, les amphétamines produisent une impression de performance suivie d'une sensation de découragement, voire de dépression lorsque les effets s'estompent.

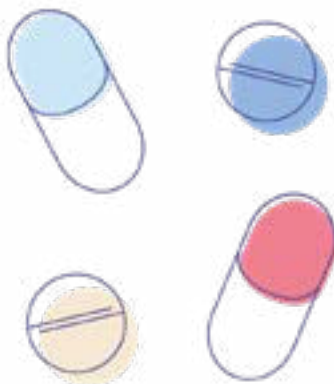
Risques

Les amphétamines peuvent entraîner des épisodes de dénutrition et d'insomnies ce qui altère l'état général de l'individu. Leur consommation épuise peu à peu l'organisme, génère une grande nervosité et des troubles psychiques (délires). La tolérance au produit s'installe très rapidement.

Dans le pire des cas, leur consommation peut engendrer des crises de tétanie et d'angoisse très graves.

Facteurs de risques

La consommation d'amphétamines est particulièrement dangereuse pour les personnes souffrant de dépression, de problèmes cardiovasculaires, d'hypertension et d'épilepsie.



Médicaments psychostimulants

Dans la majorité des cas, ces médicaments qui améliorent les performances sont utilisés sans avis médical, sans prescription et leurs doses ne sont donc pas soumises à une surveillance médicale. Au delà de leur actions sur les capacités cognitives, ils peuvent aussi avoir des effets physiques et émotionnels non négligeables.

Risques

Le risque potentiel de dépendance aux médicaments stimulants cognitifs est élevé.

La tolérance individuelle à ces médicaments se développe généralement avec le temps : les collaborateurs en absorbent des quantités croissantes. Plus les doses sont élevées, plus les risques d'effets négatifs augmentent, quel que soit le niveau de tolérance.

Les complications peuvent être multiples sur le plan cardio-vasculaire (infarctus du myocarde, troubles du rythme cardiaque), neurologiques (épilepsie, AVC) et psychiatriques (paranoïa, dépression...).

Symptômes

Parmi les symptômes les plus courants figurent l'agitation nerveuse, l'hyperexcitation, l'agressivité, les insomnies et les angoisses.

COMPRENDRE LES RISQUES

Incidences sur l'entreprise et la sécurité au travail

Risques pour l'entreprise

Les effets secondaires des psychostimulants varient selon les individus et peuvent entraîner des risques pour l'organisation du travail et pour les collaborateurs concernés.

Lorsqu'on étudie les effets de ces produits, on constate qu'ils joueraient davantage sur la motivation que sur l'efficacité cognitive. Ils auraient un impact négatif sur le travail en équipe et les fonctions exécutives telles que la planification et l'organisation.

Une confiance excessive en soi et une surestimation des compétences nuit en effet à la prise de décision, en particulier dans des situations critiques ce qui peut augmenter le risque d'accident.

La prise de psychostimulants peut aussi détériorer le travail d'équipe et altérer la qualité de vie au travail.

Secteurs à risque

Selon le [Baromètre-santé 2010](#), certains secteurs professionnels paraissent davantage concernés par la consommation de psychostimulants, en particulier la cocaïne, l'ecstasy et les amphétamines.

- Les arts, spectacles et services récréatifs (cocaïne 9.8%, ecstasy et amphétamines 7.3%)
- L'hôtellerie-restauration (cocaïne 9.2%, ecstasy/amphétamines 7.9%)
- L'information-communication (cocaïne 6.9%, ecstasy/amphétamines 5.5%)

Facteurs de risque

Risques psychosociaux

Un stress élevé, de faibles marges de manœuvre, ainsi que des tâches demandant un haut niveau de vigilance sur la durée (conduite de véhicule sur de longues distances, travail posté...) sont des facteurs de risques de consommation de psychostimulants.

Polyconsommation

La fréquence à laquelle les personnes consomment des psychostimulants est difficile à évaluer, car ces derniers ne requièrent pas d'ordonnance et sont disponibles à la vente sur internet. Néanmoins, on sait que leur consommation survient le plus souvent dans des contextes de polyconsommations.

Selon le Baromètre-santé 2010, la polyconsommation régulière d'alcool, de tabac ou de cannabis concerne 8 % de la population âgée de 15 à 64 ans.

Des polyconsommations incluant les opiacés ou les médicaments psychotropes de types benzodiazépines sont également observées.



APPROCHE PRÉVENTIVE

Réduire les risques liés aux psychostimulants

Environnement et pratiques (niveau 1)

Le niveau primaire concerne directement l'environnement et les pratiques de travail. Il s'adresse à tous en cherchant à développer un intérêt collectif et une vigilance partagée afin de réduire les risques.



Concrètement :

- Corriger certains facteurs de risques organisationnels : valorisation excessive du temps de présence, adaptation de la charge de travail, risques psychosociaux...
- Fragmenter le travail : recours aux heures supplémentaires sur des périodes courtes, congés suffisants pour une récupération efficace...
- Sensibiliser les collaborateurs aux risques des psychostimulants
- Incrire les risques liés aux psychostimulants dans le DUERP



Repérage et prise en charge (niveau 2)

La prévention secondaire vise à réduire la prévalence des usages de substances psychoactives par un repérage précoce et une prise en charge individuelle. A ce niveau, l'objectif est de limiter l'installation des troubles et l'apparition de dommages trop importants.

Le repérage repose essentiellement sur la formation des managers :

- A la détection des signaux faibles (conduite inhabituelle, retards et absences répétés, accidents du travail, diminution des performances...).
- Aux conduites addictives en général dont les psychostimulants.

Accompagnement et orientation (niveau 3)

Le niveau tertiaire consiste à accompagner sur le plan psychosocial les personnes concernées et à les orienter vers le service de prévention et de santé au travail.

Le but de cette étape est d'aider les personnes à se réadapter et à se réinsérer professionnellement et socialement après la maladie. Dans le cadre du retour à l'emploi et en concertation avec l'employeur, le médecin du travail prépare, en concertation avec l'employeur, un aménagement du poste et un programme visant à prévenir toute rechute.



ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents



Associations



Cabinets de conseil



Complémentaires santé



Organismes Publics



Partenaires institutionnels



Services de santé au travail et préventeurs



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

- Les bonnes raisons d'inscrire

la prévention des conduites

addictives dans le DUERP

5'



- Les boissons énergisantes

sont-elles nocives

pour la santé ?

3'



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

PROPOSEZ-NOUS DES FICHES

Nous sommes à votre 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.

• 62-68 rue Jeanned'Arc • 75013 Paris
contact@addict-aide.org

Addict AIDE