

# FATIGUE ET CONSOMMATION DE SUBSTANCES, DES RISQUES QUI S'ADDITIONNENT

Les effets de la fatigue et du manque de sommeil ont un impact sur la santé physique, la santé mentale et sur la sécurité au travail.

## ON CONSOMME DES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES POUR :



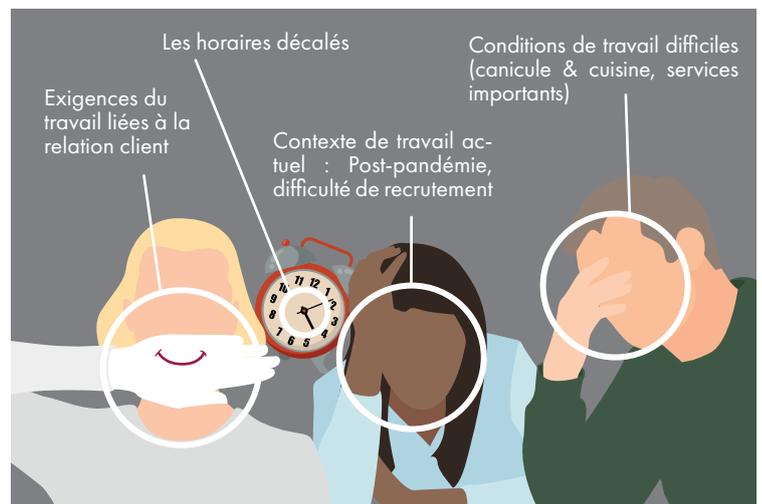
**1. S'anesthésier pour tenir physiquement et psychologiquement :** calmer la fatigue, la peur, l'ennui, la douleur, l'angoisse, la pensée.

**2. Stimuler, euphoriser, désinhiber :** rester éveillé, enchaîner, « assurer », optimiser ses capacités mentales et physiques au regard des exigences du travail.

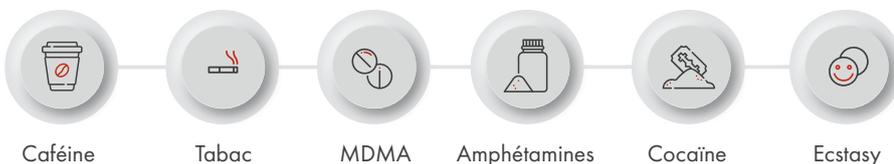
**3. Récupérer :** dormir, lâcher prise, se détendre, « redescendre » après une activité intense, « effet de sas », décompresser.

## LES FACTEURS DE RISQUE À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

Dans le secteur de l'hôtellerie et de la restauration, il existe de nombreux facteurs de risque contribuant à la consommation de substances psychoactives.



## LES PRODUITS CONSOMMÉS POUR TENIR LE COUP ET LUTTER CONTRE LA FATIGUE : LES STIMULANTS



Caféine

Tabac

MDMA

Amphétamines

Cocaïne

Ecstasy

### LA FONCTION DES PRODUITS STIMULANTS

Les produits stimulants provoquent un sursaut d'énergie. Mais lorsque les effets du produit redescendent, la fatigue revient et les ressentis sont d'autant plus amplifiés.

### POURQUOI ?

Ces produits stimulants sollicitent énormément le corps : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la tension, de la température corporelle... et tous ces phénomènes physiologiques consomment beaucoup d'énergie.

Au moment de la « descente », le consommateur se sent « vidé » et présente des signes d'amotivation, d'agressivité voire de déprime. Cela peut amener à reconsommer la substance.



### LES BOISSONS ÉNERGISANTES

En raison de leur composition (caféine, taurine, sucre,...), les boissons énergisantes sont consommées pour ressentir un regain d'énergie et « tenir le coup ».

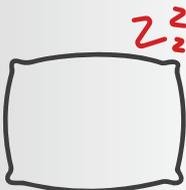
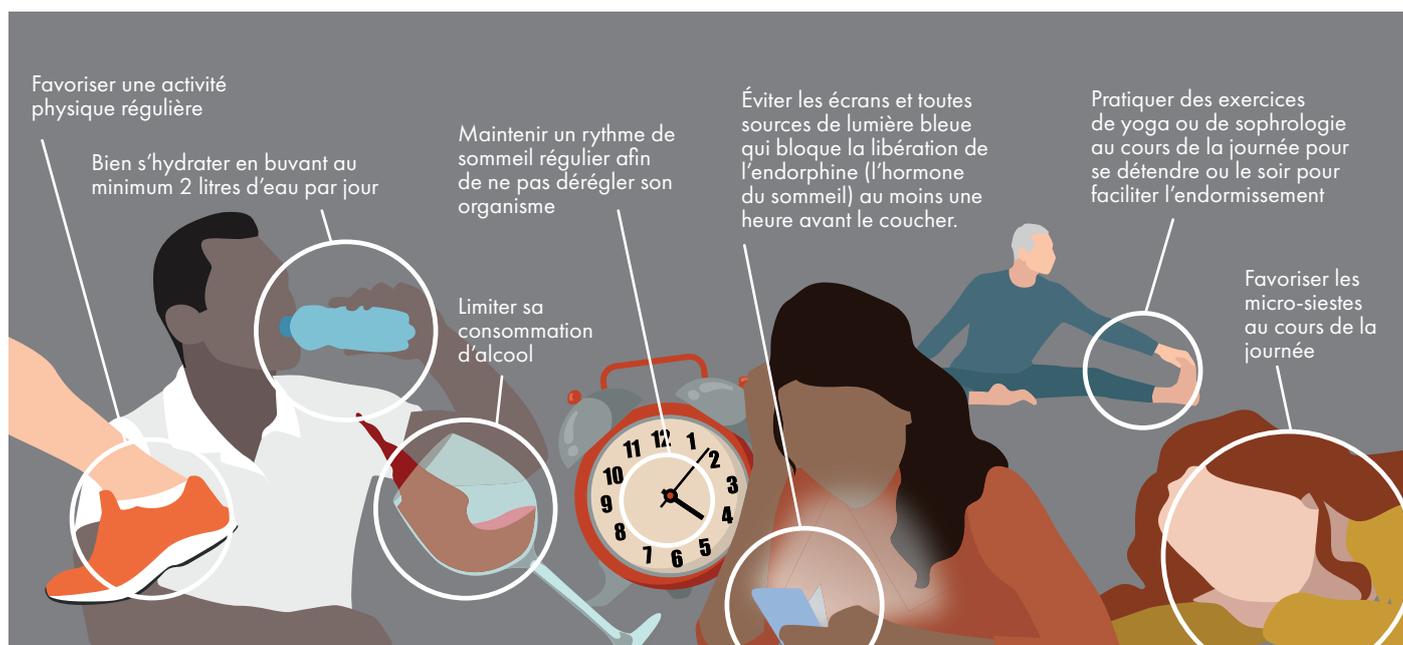
#### Mais vigilance !

Boire une canette de boisson énergisante équivaut à boire 5 tasses de café ! La consommation de boissons énergisantes est également responsable de troubles de l'anxiété, de tachycardie, d'épilepsie.

## QUELS RISQUES LIÉS À LA FATIGUE ?

On consomme des produits psychoactifs pour se sentir moins fatigué alors que ces produits fatiguent l'organisme entraînant une fatigue chronique chez le consommateur. Cette fatigue chronique entraîne des risques non négligeables pour la santé mais aussi pour la sécurité au travail : somnolence, baisse de la vigilance, baisse de la concentration et de la mémoire immédiate, erreurs et malfaçons, etc.

## QUELQUES ASTUCES POUR SE SENTIR MOINS FATIGUÉ



**LA MICRO-SIESTE**

La micro-sieste d'une durée très courte (moins de 10 mn) permet un regain d'énergie au cours de la journée afin d'améliorer la concentration, réduire le stress et tenir pour assurer les tâches du quotidien. La sieste flash est une véritable récupération sur le plan psychique et physique.

## UN EXERCICE DE SOPHROLOGIE POUR SE DÉTENDRE ET FAVORISER LE SOMMEIL

Seul dans une pièce, au calme, allongé dans le lit, yeux fermés, prendre une profonde inspiration par le nez en comptant « 1,2,3 » et souffler par la bouche en comptant « 1,2,3,4,5,6 ». Poser les deux mains sur le ventre pour mieux ressentir les mouvements et le rythme de la respiration.

