



En cette période de crise sanitaire, différentes mesures ont été prises par le gouvernement et les instances de santé pour nous protéger et ralentir la propagation du virus : le 17 mars le confinement, le 11 mai une sortie progressive de celui-ci...

Dans ce contexte, les habitudes de chacun sont bouleversées.



Les addictions peuvent être exacerbées par une modification des habitudes, l'ennui et la disponibilité ou non du produit.

Les principaux risques de cette période de crise sanitaire sont la perte d'un environnement social structurant, l'isolement en lien avec le chômage partiel ou le télétravail.

Les addictions telles que le tabac, l'alcool, les drogues, le jeu, le travail, le grignotage... dans ce contexte si particulier, peuvent être amenées à évoluer, quelle que soit notre situation professionnelle du moment.



Les salariés ayant déjà des antécédents d'addiction avant le début de la crise sanitaire sont plus fragiles face à la dépendance. Ils doivent être vigilants et ne pas hésiter à demander de l'aide si leur situation se déséquilibre.

QUELQUES CONSEILS POUR LIMITER ET MAÎTRISER SES CONSOMMATIONS

- Se recréer des habitudes, un rythme, des occupations, des obligations permettant de limiter les moments d'ennui et donc les moments propices aux consommations diverses (tabac, alcool, drogues, travail, jeux...). Nous ne sommes pas tous égaux face au stress que cette situation peut engendrer (addictions, dépression, violences...).
- Identifier les fluctuations de comportements et de consommations est important. Ces dérives sont souvent insidieuses. Ecoutez vos proches ! Ce sont eux qui vont vous alerter sur vos consommations ou habitudes de vie déviantes.
- Prendre des nouvelles de ses proches par téléphone. Le lien social permet de prévenir certaines consommations, mais aussi de les identifier et de pouvoir leur venir en aide.
- Ne pas céder aux pressions actuelles qui sont très à la mode pour conserver un lien social : « apéro visio », jeux vidéo en ligne, défis de consommations...





SSTMC
Votre partenaire Prévention

Bulletin infirmier n°6

Les modifications de comportement pendant le confinement



N'hésitez pas à demander de l'aide ! Même durant le confinement, des permanences téléphoniques sont disponibles ainsi que des téléconsultations.

Votre service de santé au travail reste investi dans la prévention et l'accompagnement des conduites addictives. Employeurs ou salariés, n'hésitez pas à nous contacter !

Pour vous aider :

- Le village des addictions : addictaide.fr
- COVID-19 : [Les services d'aide à distance en activité](#)



LES ADDICTIONS ALIMENTAIRES

Un petit creux ?

Ai-je réellement faim ?



Est-ce dans ma tête ou dans mon ventre ?



Il existe 2 raisons de manger :

- La faim est physiologique : l'organisme a besoin d'énergie = ressenti de gargouillis, de creux dans le ventre.
- L'envie de manger est émotionnelle : déclenchée par l'ennui, la solitude, la tristesse, le stress = envie brusque et impérieuse de manger.

La pulsion alimentaire : Je ne maîtrise plus mes fringales.

Les aliments « doudous » (Très sucrés – Très salés – Très gras) : chocolat, gâteaux, fromage, saucisson, ... Ils comblent l'ennui, calment les angoisses en envoyant des messages au cerveau.

Comment cela fonctionne-t-il ?

J'ai une pulsion irrésistible → je mange un « aliment doudou » → mon cerveau active le système de récompense en libérant l'hormone du plaisir (dopamine).

Si je vais dans la cuisine à chaque fois que je m'ennuie → je crée l'habitude → mon cerveau pense alors que c'est la seule façon d'aller mieux.

Les « Remèdes Express » ou petits exercices pour éviter une pulsion alimentaire

- Associer l'ennui, les angoisses ... à une autre activité : sport, activité manuelle, passer un coup de fil...
- Se connecter à nos sens : écouter de la musique, lire, sentir une fleur ou une bougie parfumée, caresser son chat...

Le bien-être ressenti détournera votre attention de l'aliment convoité et la pulsion disparaîtra.

Service de Santé au Travail Muret Comminges (SSTMC)
12 avenue Vincent Auriol - BP 77 - 31603 Muret Cedex

Tél: 05.61.51.03.88 - Fax: 05.62.23.02.79 - Email: contact.muret@sstmc.fr - Site Internet: sstmc.fr

Association loi 1901 à but non lucratif - APE : 8690F - SIRET : 776 825 200 00020