

## À QUI DEMANDER DE L'AIDE ?

### Professionnels de santé :

- ☛ **Votre médecin de famille** : il est votre interlocuteur privilégié et pourra vous guider dans la prise en charge la plus adaptée.
- ☛ **Votre médecin ou psychologue du travail** : vous pouvez solliciter un rendez-vous en contactant directement le STM (démarche confidentielle).  
Tél. : 40 09 42-1  
Site internet : [www.stm.lu](http://www.stm.lu)
- ☛ **Un psychiatre / psychologue / psychothérapeute** : vous trouverez les coordonnées des professionnels proches de chez vous en consultant l'annuaire.
- ☛ **Les services de psychiatrie des hôpitaux.**

### Services de consultations et d'entraide :

- ☛ **Centre de Prévention des Toxicomanies**  
Service FRONO  
Tél. : 49 77 77 55  
Site internet : [www.cept.lu](http://www.cept.lu)
- ☛ **Jugend- an Drogenhëllef**  
Tél. : 49 10 40  
Site internet : [www.jdh.lu](http://www.jdh.lu)
- ☛ **ama.lu asbl (Alcool Médicaments Addictions)**  
Tél. : 26 78 28 58  
Site internet : [www.ama.lu](http://www.ama.lu)
- ☛ **Narcotiques Anonymes**  
Tél. : 621 24 20 64  
Site internet : [www.na-luxembourg.org](http://www.na-luxembourg.org)



## QUELQUES RÈGLES À RESPECTER POUR TRAVAILLER EN SÉCURITÉ



1. **Signalez à votre médecin que vous avez un poste à risque** (travail en hauteur ou conduite d'un engin). Indiquez-lui aussi les autres médicaments que vous prenez, afin d'éviter toutes interactions médicamenteuses.
2. **Vérifiez la notice du médicament, les mises en garde, les précautions d'emploi et les effets indésirables** qui y sont signalés.
3. **Surveillez votre consommation.** Pendant toute la durée de votre traitement médicamenteux, ne consommez **ni drogue ni alcool**, même modérément. Vous risqueriez de vous mettre en danger.
4. **Veillez à bien respecter la prise de médicaments**, les heures et les conditions de prise (à jeun, au coucher, etc.).
5. **Respectez la prescription de votre médecin.** Ne modifiez pas ou n'arrêtez pas, sans un avis médical, votre traitement.
6. **Assurez-vous une bonne hygiène de vie**, un sommeil préservé, une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière.

**N'oubliez pas de prendre connaissance du règlement interne de votre entreprise, s'il y en a un.**

### Service de Santé au Travail Multisectoriel

32, rue Glesener L-1630 Luxembourg  
Téléphone : 40 09 42-1  
Site internet : [www.stm.lu](http://www.stm.lu)

**Si vous avez besoin d'aide, demandez conseil à un médecin et/ou psychologue du travail.**

SERVICE DE SANTÉ  
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL STM



# MÉDICAMENTS ET TRAVAIL

NE LAISSEZ PAS L'ABUS  
PRENDRE VOTRE PLACE



agacom.lu 2018

SERVICE DE SANTÉ  
AU TRAVAIL MULTISECTORIEL STM



## QU'EST-CE QU'UNE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE ?

Ce sont toutes les substances qui, comme l'alcool et les drogues, vont agir sur notre cerveau et vont modifier notre humeur, nos émotions, nos pensées, nos comportements, notre vigilance. **Certains médicaments sont psychoactifs** et peuvent être prescrits par un médecin pour traiter les troubles du sommeil, l'anxiété ou la dépression.

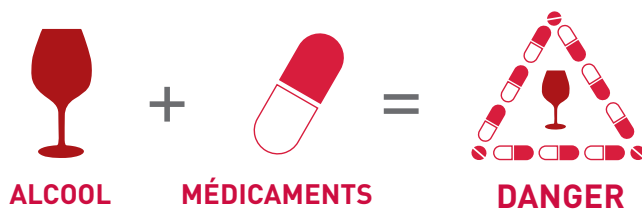
## QUELS SONT LES MÉDICAMENTS QUI SONT À RISQUES OU QUI INFLUENT LA VIGILANCE ?

- Les **somnifères** qui provoquent le sommeil.
- Les **tranquillisants** qui diminuent l'anxiété.
- Les **stimulants** qui augmentent la vigilance.
- Les **antihistaminiques** qui traitent les allergies.
- Certains **analgésiques** qui soulagent la douleur.

## DU BON AU MAUVAIS USAGE DES MÉDICAMENTS !

Le mésusage est une prise incorrecte de médicaments pouvant prendre la forme d'une consommation exagérée (bien supérieure à celle que le médecin a prescrite), insuffisante ou erronée (quand la prescription du médecin n'est pas bien suivie).

Les médicaments sont prescrits par un médecin, **ne modifiez pas sans un avis médical la posologie prescrite**. Les médicaments sont là pour vous soigner, ne vous mettez pas en danger en ne suivant pas l'ordonnance du médecin.



# STOP

## AUX IDÉES REÇUES

- Un médicament ne peut pas rendre dépendant. **FAUX**
- Je peux sans souci prendre un médicament sans prescription médicale avant de partir au travail. **FAUX**
- L'alcool à petites doses n'a pas d'effet sur l'action des médicaments. **FAUX**
- Conduire, travailler en hauteur ou utiliser des outils dangereux et prendre des médicaments psychoactifs est sans danger. **FAUX**

## QUELLES SONT LES FORMES D'UN MÉSUSAGE DES MÉDICAMENTS ?

### L'automédication :

le fait de prendre soi-même des médicaments sans avis médical. **Les médicaments psychoactifs ne peuvent être prescrits que par un médecin** qui évalue votre état de santé pour vous proposer le traitement le plus adapté.

### La polyconsommation :

le mélange de médicaments psychoactifs avec de l'alcool, du cannabis ou d'autres médicaments psychoactifs **est très dangereux**.

### La dépendance :

certaines familles de médicaments psychoactifs peuvent entraîner une dépendance lorsqu'ils sont consommés en grande quantité pendant une très longue période.

### La mise en danger :

de soi-même ou de son entourage, par une mauvaise prise de médicaments en **ne suivant pas la prescription**.

### Le refus des médicaments :

ne pas vouloir prendre certains médicaments par peur de la dépendance ou des effets secondaires risque de mettre en danger votre santé.

Parlez à votre médecin du travail de vos craintes.

## OÙ EN ÊTES-VOUS DANS VOTRE CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS ?

*Ces questions ne concernent que la consommation des médicaments à risque de dépendance (somnifère, tranquillisant, stimulant, analgésique).*

- Gérez-vous uniquement la douleur avec un médicament ?
- Avez-vous besoin d'un stimulant pour faire face à la vie quotidienne ?
- Avez-vous toujours besoin de somnifère pour dormir ?
- Avez-vous toujours besoin de tranquillisants pour vous aider dans les situations de stress ?
- Prenez-vous toujours des médicaments qui vous aident à maigrir ou à maintenir votre silhouette ?
- Vous ne partez jamais de la maison sans « votre » médicament ?
- L'idée de manquer de médicaments ou de vivre sans vous angoisse ?
- Prenez-vous des médicaments plus longtemps ou à doses plus élevées que celles prescrites par le médecin ?
- Cachez-vous à d'autres personnes votre consommation de médicaments ?

Ces questions ne peuvent pas remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Si vous avez un doute sur votre consommation de médicaments, parlez-en à votre médecin.



**Informez votre médecin prescripteur si vous avez un poste à risque (travail en hauteur, conduite d'un engin).**