

Comment prévenir les addictions chez les jeunes actifs ?

Selon le dernier baromètre des addictions publié par Ipsos, les pratiques addictives chez les jeunes s'intensifient et les comportements à risque se banalisent, dans un contexte de santé mentale fragilisée depuis la crise sanitaire. Parmi eux, une grande partie entrent sur le marché du travail. Entreprises et professionnels de la santé au travail ont un rôle clé à jouer dans la prévention des addictions auprès des jeunes travailleurs.

Dr Hervé Baudelocque, Rachida Belkacem

Si l'alcool reste la substance la plus consommée (46 %) chez les jeunes, l'usage du cannabis (9 %), des drogues de synthèse progresse nettement. Ces consommations touchent désormais toutes les catégories sociales, favorisées par un accès facilité et une baisse des prix.

LE PROFIL DES JEUNES ACTIFS EN 2026 : COMPRENDRE POUR MIEUX PRÉVENIR

Autrefois limitées aux contextes festifs, ces substances sont aujourd'hui de plus en plus utilisées comme un moyen de faire face à la pression professionnelle et à des conditions de travail parfois difficiles : certains y recourent pour « tenir », d'autres pour décompresser ou améliorer leurs performances.

En parallèle, les addictions comportementales (jeux d'argent, écrans, réseaux sociaux) explosent. Elles fragilisent la concentration, le sommeil et l'équilibre psychique, avec des répercussions directes dans le milieu professionnel.

Ces conduites addictives augmentent le risque d'accidents du travail. Selon

Santé Addictions, 20 à 30 % des accidents seraient liés à la consommation de substances. Chez les travailleurs jeunes ou avec une faible expérience, ce risque est encore plus élevé.

Par ailleurs, les jeunes travailleurs d'aujourd'hui n'ont pas le même rapport au travail que leurs aînés : quête de sens, fort besoin d'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Ils naviguent dans un monde hyperconnecté. La consommation de substances peut être perçue comme un échappatoire « légitime ».

LA PRÉVENTION INDIVIDUELLE : UN LEVIER CLÉ EN SANTÉ AU TRAVAIL

La visite médicale constitue un temps privilégié pour repérer les situations à risque, sensibiliser et accompagner les jeunes travailleurs. Le rappel du cadre confidentiel et du secret médical est un préalable indispensable pour instaurer un climat de confiance et favoriser la libération de la parole.

L'entretien motivationnel, fondé sur l'écoute active et des questions ouvertes, est particulièrement adapté. Lors de l'échange sont abordées de nombreuses thématiques : parcours

professionnel, conditions et organisation du travail, niveau de stress, situation familiale, sommeil et alimentation, loisirs ou encore antécédents médicaux par exemple. Cela permet d'identifier des signaux faibles (troubles du sommeil, irritabilité, repli sur soi ou hyperactivité, difficultés de concentration, anxiété, trouble psychique) qui peuvent révéler une vulnérabilité ou une conduite addictive.

L'identification de ces signaux constitue une porte d'entrée pour sensibiliser le salarié aux risques de ces substances, évaluer l'impact de leur consommation sur sa santé et son travail et l'orienter, si nécessaire, vers un accompagnement adapté.

Plusieurs ressources peuvent être proposées pour l'accompagner dans son parcours de soin en lien avec le médecin traitant telles que :

- le portail Addict'AIDE qui permet de s'informer, d'évaluer sa consommation et d'identifier des ressources locales,
- les CSAPA (Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie), qui proposent une prise en charge pluridisciplinaire, gratuite et confidentielle.

La formation continue des professionnels de santé au travail est indispensable.



© DR

ble pour rester à jour sur les nouvelles substances et pratiques, comprendre les motivations sous-jacentes et délivrer une information crédible et adaptée.

LA PRÉVENTION EN ENTREPRISE : UN ENGAGEMENT COLLECTIF

Une politique de prévention efficace contre les addictions en entreprise commence par un engagement clair de la direction. Celle-ci doit intégrer la lutte anti-addictions au cœur de sa politique santé-sécurité, via une charte signée par tous qui précise des objectifs mesurables et des règles strictes, comme l'interdiction de consommation sur site.

Un diagnostic initial s'impose ensuite afin d'identifier les facteurs de risque des conduites addictives (stress, horaires décalés) et les habitudes culturelles de consommation au sein de l'entreprise.

La formation des managers est également essentielle. Elle porte sur le repérage précoce des signaux faibles (absentéisme, irritabilité...) et l'orientation vers les bons acteurs, tels que la médecine du travail.

Des actions de sensibilisation adaptées complètent l'approche. Ateliers interactifs et webinaires favorisent un dialogue ouvert sans stigmatisation. Enfin, une évaluation régulière via des

questionnaires anonymes et un suivi des incidents permet d'ajuster la stratégie.

LA PRÉVENTION DOIT SE RÉINVENTER

Les campagnes de prévention traditionnelles peinent à capter l'attention des jeunes actifs. Pour les atteindre, il faut repenser le ton et le format, investir les canaux qu'ils utilisent au quotidien – réseaux sociaux, plateformes vidéo,

La consommation de substances psychoactives progresse dans toutes les catégories sociales.

podcasts – et s'appuyer sur des relais identifiés et légitimes pour cette génération, comme les pairs ou certains influenceurs, pour renforcer l'impact. Les outils expérientiels (vidéos, quiz, réalité virtuelle) favorisent également l'adhésion et la mémorisation des bons messages de prévention. ■



© DR

RACHIDA BELKACEM,

Infirmière en santé au travail et référente Afometra, Efficience Santé au Travail. Professionnelle engagée depuis 17 ans, elle accompagne les salariés en alliant prévention des risques, approche humaine et engagement civique.

Rachida est également auteure et fondatrice du podcast « Souffle de Voix ».



© DR

DR HERVÉ BAUDELLOCQUE,

Directeur médical et prévention, Efficience Santé au Travail. Hervé Baudelocque, médecin du travail depuis 20 ans, a exercé chez Renault, Schneider Electric, BASF et EDF. Directeur médical et prévention d'Efficience Santé au Travail, il met à profit sa compréhension des

enjeux de la santé au travail, notamment dans l'Industrie, la Chimie et l'Énergie. Membre du conseil d'administration de l'Institut universitaire de médecine du travail de Paris, et enseignant en Master RH, il s'engage pour l'amélioration des conditions de travail et la prévention en entreprise.