actu du mois

Janvier 2026

Alcool : êtes-vous prêts à relever le défi du « Dry January » ?

Vous êtes de plus en plus nombreux à tenter l'expérience du Dry January, ou "janvier sobre", après les fêtes de fin d'année. Cette campagne de santé publique a montré son efficacité dans la réduction durable de la consommation d'alcool. Huit mois après avoir relevé le défi, 58 % des participants déclarent avoir réduit leur consommation d'alcool.
Depuis 2013, les effets de cette abstinence sur la santé sont démontrés :

- Une perte de poids rapide (l'alcool est presque aussi calorique que les graisses !)
- Une meilleure santé cardiovasculaire
- Une meilleure concentration au travail
- Un sommeil de meilleure qualité donc plus d'énergie
- Une économie d'argent
- Une peau plus fraiche et plus belle
- Un sentiment de victoire et de fierté !

DRY JANUARY

4.5 millions de français ont déjà tenté l'expérience du Dry January !
Au SSTIB, nous pouvons vous aider : n'hésitez pas à en parler lors de votre prochaine visite médicale…

Alcool, quelques chiffres dans le monde du travail *:

- 10 à 20 % des accidents du travail sont dû à l'alcool (risque routier, malaise cardiaque...)
- 9.5 % des salariés ont des ivresses répétées sur le lieu du travail (tous milieux confondus)
- 11 % des femmes cadres ont une consommation d'alcool à risque

* Données de Santé Publique France de 2017

Liens utiles

Application pour mobile Dry January

Scannez moi !

Vidéo : risques de l'alcool pour votre santé

Scannez moi !

Les bons conseils de votre service de santé au travail

SSTIB
Service de Santé au Travail Inter Banques
LILLE

ALCOOL : LES BONS REFLEXES

Les repères de consommation

Les repères de consommation d'alcool préconisés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) depuis 2017 sont les suivants :

- ne pas consommer plus de **dix verres standard par semaine** ;
- ne pas consommer plus de **deux verres par jour** ;
- avoir des **jours sans consommation** dans une semaine

10 signes qui doivent vous alerter

- Votre entourage vous fait des remarques sur votre consommation
- Vous avez des envies irrésistibles de boire
- Vous avez essayé d'arrêter de boire quelques jours sans succès
- Vous n'arrivez pas à vous arrêter de boire au cours d'une soirée
- Vous ne pouvez pas vous empêcher de boire à chaque sortie
- Vous vous mettez en danger sous l'emprise de l'alcool
- Vous buvez le 1er verre de plus en plus tôt dans la journée
- Vous tolérez de plus en plus facilement l'alcool
- Votre consommation d'alcool vous prend beaucoup de temps
- Vous ne suivez pas les repères de consommation de l'OMS

Vous souhaitez être accompagné(e) ?
N'hésitez pas à contacter :

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR
7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et non surtaxé
0 980 980 930