FLASH QHSE

Bulletin d'information n°001 du 05/01/2027 — *Durée d'affichage ; 1 mois*

CAMPAGNE DE PREVENTION SUR L'ALCOOL !
« JANVIER SOBRE » dit « DRY JANUARY »





Comment ça marche ?

L'arrivée de la nouvelle année étant sans conteste le moment le plus propice pour prendre de bonnes résolutions, c'est durant cette période qu'est lancée la campagne « mois sans alcool ». Si au sein de la société, ce défi de santé publique divise, toujours est-il qu'il est de plus en plus suivi par les Français chaque année.

L'idée est plutôt de faire naître une prise de conscience, et à moyen terme, d'inciter les gens à réduire considérablement leur consommation. Sous la forme d'un défi concentré sur quelques semaines, on espère ainsi montrer aux buveurs occasionnels ou réguliers qu'ils peuvent en réalité se passer d'alcool et en ressentir les bienfaits. Et à n'en pas douter, le fait qu'il s'agisse d'un défi national, que l'on peut relever à plusieurs, facilite grandement les choses.

Nous sommes là pour vous aider !

Inscrivez-vous à la campagne pour recevoir tout au long du mois de janvier des astuces, des partages d'expérience et même des recettes de cocktail sans alcool.
Et vous pouvez aussi télécharger l'**app gratuite TryDry** pour suivre vos efforts en janvier… et au delà !

Je m'inscris au Dry January Je télécharge TryDry

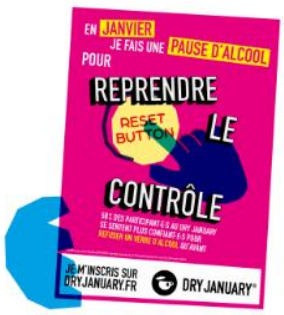
FLASH QHSE

CÔTE

Bulletin d'information n°001 du 05/01/2027 — *Durée d'affichage ; 1 mois*

Le Dry January, parlez-en !

Vous relevez le **défi de janvier** cette année ? Faites-le savoir ! Flyer, bannières pour les réseaux sociaux, guides pratiques : téléchargez nos outils pour parler du Dry January à vos ami·e·s, vos familles, vos collègues et en inspirer certain·e·s à vous rejoindre dans l'aventure ! Profiter de cette campagne et du challenge « Janvier Sobre » pour échanger au sein des équipes sur la thématique Alcool.



Les flyers

De petits flyers A5 à imprimer pour expliquer autour de vous l'intérêt d'une pause d'alcool.



Les affiches

Imprimez ces affiches A3 pour les coller partout : au bureau, dans votre coloc, votre hall d'immeuble...



Pour les réseaux

Criez « Je fais le Dry January ! » sur votre réseau social préféré !



Tester votre consommation

Un support **« Questionnaire Face »** vous est fourni en annexe afin que vous puissiez mesurer votre consommation.

Le lien suivant vous permet d'évaluer votre risque d'addiction : **Lien**

Campagne de dépistage

Le service QHSE mène des campagnes de dépistage préventif tout moment de l'année.

Elles sont réalisées sur les sites, sur les chantiers, dans les bureaux dans le respect des dispositions du Règlement Intérieur. **Les dépistages sont effectués sur l'Alcool et les Drogues.** La dernière campagne a eu lieu en novembre et décembre 2025 avec une cinquantaine de personnes dépistées.





FLASH QHSE

CÔTE

Bulletin d'information n°001 du 05/01/2027 — *Durée d'affichage ; 1 mois*

QUESTIONNAIRE ALCOOL

QUESTIONNAIRE

QUESTIONNAIRE FACE

(FAST ALCOHOL CONSUMPTION EVALUATION)

REPÉRAGE DES CONSOMMATIONS PROBLÉMATIQUES

Les cinq questions qui suivent doivent être de préférence posées sans reformulation, et cotées selon les réponses spontanées des patients. En cas d'hésitation, proposer les modalités de réponses, en demandant de choisir « la réponse la plus proche de la réalité ».

Les deux premières questions portent sur les douze derniers mois.

Questions	Points					Score
	0	1	2	3	4	
1. À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?	Jamais	Une fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	
2. Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
3. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?	Non				Oui	
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?	Non				Oui	
5. Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?	Non				Oui	

TOTAL

INTERPRÉTATIONS DU RÉSULTAT

- Pour un score égal ou supérieur à 5 chez l'homme et 4 chez les femmes, un mésusage est à suspecter.
- Pour les deux sexes, un score supérieur ou égal à 9 est en faveur d'une dépendance.

Société Française d'Alcoologie, 2015.

Point d'attention : Ce test a pour but de repérer les personnes présentant des troubles de l'usage d'alcool et n'est pas basé sur les repères de consommation qui visent eux à présenter un seuil de consommation d'alcool à moindre risque pour la santé. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site alcool-info-service.fr

FLASH QHSE

CÔTE

Bulletin d'information n°001 du 05/01/2027 — *Durée d'affichage ; 1 mois*

DRY JANUARY®
#LeDéfiDeJanvier

FAIRE LE DRY JANUARY AU TRAVAIL – LE GUIDE

Faire une pause dans sa consommation d'alcool est une décision très personnelle... mais entre les vœux de bonne année et le gâteau des rois, il y a plein de moments conviviaux en janvier où l'alcool s'impose souvent au travail.

Encadrement, élu·e du personnel, responsable syndical·e ou chef·fe d'équipe : si vous êtes amené·e à organiser des pots au bureau, voici quelques conseils... que vous fassiez personnellement le Dry January ou pas !

Pour les personnes alcoolo-dépendantes, arrêter brusquement de boire peut être dangereux pour la santé. Si vous pensez être concerné·e ou avez un doute, consultez un professionnel·le de santé avant de vous engager dans le Dry January.

1. PARLEZ DU DRY JANUARY EN AMONT

Votre évènement approche et vous commencez à l'organiser. Dès le début, informez vos collègues : nous sommes en plein Dry January, certain·e·s ne voudront pas boire d'alcool. Cela se respecte et s'organise.

Il y aura bien sûr toujours des gens qui sont absolument contre l'idée du Dry January : pas de souci. Mais pour les autres, faites savoir que vous organisez un évènement où tout le monde sera à l'aise.

Le Dry January vous propose des outils : affiches et flyers sont disponibles sur dryjanuary.fr afin d'expliquer à toutes et tous en quoi consiste la campagne.

2. ALCOOL OU PAS ?

Peut-être que toute votre équipe fait le Dry January : dans ce cas c'est facile, pas d'alcool à prévoir !

Mais dans la plupart des cas, seule une partie de vos collègues relèveront le défi... et parfois aucun·e d'entre elles et eux. Mais parmi les participant·e·s à votre évènement, il y aura sans doute des gens qui ne boivent pas d'alcool pour tout un tas de raisons. L'objectif est de créer un environnement ou tout le monde se sente bien.

Si vous prévoyez de l'alcool, n'exagérez pas les quantités. Et pensez à la disposition : l'alcool n'a pas à être le centre de l'attention.

3. QUELLES ALTERNATIVES ?

Que boit-on à un pot au bureau si ce n'est de l'alcool ? C'est facile : le choix est quasiment infini !

Jus de fruit, eau plate ou gazeuse, soda, boissons chaudes... et pourquoi pas un délicieux cocktail sans alcool préparé pour l'occasion ? Dans tous les cas, pensez à varier : boissons sucrées et sans sucres (attention, les jus de fruit sont sucrés !), avec et sans bulles. Avantage : tout ça est moins cher que l'alcool.

4. SOIGNEZ LA PRÉSENTATION

Bien souvent, l'alcool est servi dans des verres alors que les autres boissons doivent se contenter de gobelets en plastique. Une boisson sans alcool n'est pourtant pas moins élégante ou festive !

Proposez des verres identiques pour toutes les boissons. Et en servant les sans alcools dans des bouteilles en verre, vous contribuerez à les rendre attractives.

5. LE DRY JANUARY, C'EST D'ABORD DE LA BIENVEILLANCE

Peu importe la décision de vos collègues : nous avons tous un rapport différent avec l'alcool. Le Dry January c'est d'abord un moyen de se questionner et d'en parler.

Pour certain·e·s, le Dry January peut être l'occasion de réaliser qu'ils ou elles ont un rapport avec l'alcool plus compliqué qu'imaginé. Et ça n'est pas une honte ni un sujet de moquerie. Il n'est jamais trop tard pour consulter un·e professionnel·le : des informations sont disponibles sur alcool-info-service.fr.

L'ALCOOL AU TRAVAIL, QUE DIT LA LOI ?

Seuls certains alcools sont autorisés sur le lieu de travail : vin, bière, cidre et poiré. Tous les autres sont interdits !
Le règlement intérieur ou une note de service peut prévoir, pour des raisons de sécurité, une interdiction totale de boire de l'alcool sur le lieu de travail.
Enfin, laisser entrer une personne ivre sur les lieux de travail est interdit.

FLASH QHSE

CÔTE

Bulletin d'information n°001 du 05/01/2027 — *Durée d'affichage ; 1 mois*

DRY JANUARY®
#LeDéfiDeJanvier

PARLER DU DRY JANUARY À SES PROCHES – LE GUIDE

Vous avez décidé de faire une pause d'alcool en janvier et, rien que pour ça, bravo ! Mais nous le savons d'expérience, le plus difficile dans le Dry January, c'est souvent la pression sociale !

Nous vivons dans une société où boire de l'alcool fait partie de la norme et on associe volontiers la convivialité avec un petit verre. Beaucoup de participant·e·s nous ont raconté les remarques reçues lorsque leurs ami·e·s, leur famille ou leurs collègues ont appris qu'ils faisaient le Dry January.

Dans ce petit guide, on vous donne quelques conseils pour leur répondre en toute bienveillance.

Pour les personnes alcoolo-dépendantes, arrêter brusquement de boire peut être dangereux pour la santé. Si vous pensez être concerné·e ou avez un doute, consultez un professionnel·le de santé avant de vous engager dans le Dry January.

1. L'ARGUMENT DE LA DÉCISION PERSONNELLE

Faire le Dry January, c'est une décision personnelle : vous vous interrogez sur votre rapport à l'alcool et vous avez décidé de faire une pause.

N'hésitez pas à le rappeler : ce n'est pas parce que vous ne buvez pas en janvier que vous jugez la consommation des autres. Et il n'y a aucune raison que l'on juge votre non-consommation !

2. L'ARGUMENT DE LA SANTÉ

En faisant le Dry January, vous faites du bien à votre santé… même si ce n'est qu'une pause !

En terme d'argument, parler des maladies liées à l'alcool et des risques de dépendance fait rarement mouche. En revanche, n'hésitez pas à mettre en avant les avantages immédiats du Dry January : un meilleur sommeil et plus d'énergie, une plus belle peau, du repos pour votre foie…

3. L'ARGUMENT DE L'EXPÉRIENCE

C'est rabat-joie de ne pas boire ? Non car le Dry January, c'est un défi que vous relevez : êtes-vous capable de vous passer d'alcool pour une soirée entre ami·e·s ? un déjeuner en famille ? En faisant l'expérience par vous-même, vous réaliserez quels sont les verres dont vous avez vraiment envie et ceux dont vous pouvez vous passer.

C'est aussi un bon argument en cas d'écart au cours du mois car en tentant une pause d'alcool, vous ne vous privez pas de quelque chose : vous en apprenez plus sur vous-mêmes et vous vous découvrez de nouvelles compétences.

4. L'ARGUMENT DU PORTE-MONNAIE

Qui n'a pas déjà payé 8€ pour une pinte de mauvaise bière ? L'alcool est cher et ne pas vouloir dépenser autant est tout à fait légitime.

Qui plus est, les études montrent que les participant·e·s au Dry January continuent à boire moins même plusieurs mois après janvier : en relevant le défi de janvier, vous vous engagez dans des économies sur le long terme. Toutes les choses que vous allez pouvoir vous offrir sont un très bon argument en faveur de votre pause d'alcool !

5. L'ARGUMENT DE LA POLITESSE

Dry January mais aussi grossesse, état de santé, conviction personnelle… il y a énormément de raisons de ne pas boire ! Bien sûr, on vous conseille d'être fier·e de votre Dry January… mais pour beaucoup de personnes qui ne consomment pas d'alcool, les incitations incessantes à boire sont difficiles à vivre : personne ne devrait être obligé·e de s'expliquer sur ce genre de choses et demander n'est pas vraiment poli.

En faisant le Dry January, vous participez à créer un environnement ou ne pas boire d'alcool est considéré comme tout à fait normal.

FLASH QHSE

Bulletin d'information n°001 du 05/01/2027 — *Durée d'affichage ; 1 mois*

CONTACTS UTILES

CONSULTATION ELSA VIENNE : Montée du Dr Chapuis 38200 Vienne Horaires du secrétariat :9h30/17h Accès : Bâtiment B – 5ème étage Tél :04.74.31.30.16 E-mail : addictologie@ch-vienne.fr	**ANPAA 73- CENTRE D'ADDICTOLOGIE DE L'AVANT PAYS SAVOYARD :** 1 bis place de la République, entrée située sous le porche-RDC 38480 Le Pont de Beauvoisin Tél : 04.76.91.52.36 E-mail : csapa.beauvoisin@anpaa.asso.fr Site web : www.anpaa.asso.fr
CSAPA SAM DES ALPES VIENNE : 4 rue Perrouillère 38200 Vienne Tél : 04.74.78.07.80	**ENTRAID'ADDICT 38 :** 2 rue de Funas 38300 Bourgoin-Jallieu Tél : 07.86.59.74.51// 06.29.88.46.62 Mercredi 17h/19h30 et 2ème samedi du mois 15h/18h
CSAPA SITONI : Immeuble « le Duplessis » 5 rue Charcot quartier de Champaret 38300 Bourgoin-Jallieu E-mail : contact@sitoni.fr	**ENTRAID'ADDICT 38 :** Salle Esquisse, place Perouzet 38350 La Mure Tél : 07.86.59.74.51// 06.44.93.79.77 1er et 3ème samedi du mois 9h/11h
CSAPA SAM DES ALPES BOURGOIN : 17 avenue de l'Italie 38300 Bourgoin-Jallieu Tél : 04.74.93.18.61 E-mail : sambourgoin@mutualiteisere.org Permanence les jeudis matin à la MARIE de LA TOUR DU PIN Permanence Jeudi semaine paire LA Côte St André Maison des Services Publics	**ENTRAID'ADDICT 38 :** 2 rue Lamartine (au-dessus de la Perception) 38690 LA Grand Lemps Tél : 07.86.59.74.51// 06.29.88.46.62 1er et 3ème vendredi du mois 18h30/20h

Hospices Civils de Lyon :

- CSAPA/CJC GH Centre, Hop. E. Herriot : place d'Arsonal, Lyon 3, 04.72.11.78.52
- CSAPA GH NORD : grande rue Croix Rousse, Lyon 4, 04.26.73.25.90
- Consultation d'addictologie : grande rue Croix Rousse, Lyon 4, 04.26.73.29.59

ANPAA 69 :

- - CSPA 111 rue du 1er mars 1943 Villeurbanne, 04.72.65.06.00
- - CSAPA montée de Cras Givors : 04.72.49.23.77

CONSULTATION D'ADDICTOLOGIE :

- -CH St Joseph St Luc quai C. Bernard Lyon 7eme
- CHAI St EGREVE Service GRODDECK 04.76.56.45.
- CH Pierre Oudot BOURGOIN JALLIEU 04.69.15.71.91 (Dr GAUTHIER Benjamin)
- CH Lucien Hussel VIENNE 04.74.31.30.16 addictologie@ch-vienne.fr (Dr LEJEUNE, Dr DUVERNAY)
- CH VOIRON 04.76.15.60.67 (Dr AISSAOUI)
- Service d'Addictologie Mutualiste des Alpes
  4 antennes : Grenoble (permanences Voiron et Pontcharra), Bourgoin Jallieu (permanence La Tour du Pin); St Martin d'hères (permanence La Mure) et Vienne (permanences Beaurepaire La Côte St André et Péage de Roussillon)
  Tél : 04 76 12 90 80 (Grenoble)
  Email : samgrenoble@mutualiteisere.org

ASSOCIATIONS :

- **Vivre sans Alcool**

Permanence tous les jeudis de 18h à 20hau centre Charles Béraudier avenue Jules Ravat **Voiron**

Contact : 06 79 92 44 48 / 06 75 79 43 48

- **Vie Libre**

Grenoble vendredi 18h-20h
La Cote St André Lundi 18h30-20h30(tous les 15 j semaine impaire) Maisons des services au public 24 av Jongkind
Rives jeudi 18h30-20h30(tous les 15js semaine paire)Salle n°1 l'ORGERE

04.76.55.95.90 vielibre-grenoble@vielibre.org

- **Alcool assistance**

le 1er et le 3ème vendredi du mois de 10h à 11h30 2 rue Lamartine **Le Grand Lemps**

06 71 34 88 20 ou 06 29 88 4662