

ET SI RÉFLÉCHIR À SA CONSOMMATION D'ALCOOL DEVENAIT UNE AFFAIRE D'ÉQUIPE ?



Au Québec, la consommation d'alcool fait partie de l'ADN social : 5 à 7, partys de bureaux, soupers entre amis, anniversaires, célébrations familiales, etc., toutes les occasions sont bonnes pour déboucher une bonne bouteille de vin ou tester le dernier cocktail à la mode.

Pourtant, derrière cette normalisation, se cache une réalité beaucoup moins innocente.

Les données parlent d'elles-mêmes. Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), en 2023-2024, la consommation moyenne par capita était de 7,8 litres d'alcool par année, soit **l'équivalent d'environ 457 verres standards par personne** ([INSPQ-1](#)). C'est plus d'un verre par jour ! Cela démontre bien que la consommation *moyenne* des Québécois est loin d'être "occasionnelle".

En fait, le Québec est l'une des provinces canadiennes avec le plus haut taux de consommation d'alcool par capita ([INSPQ-2](#)).

Ces habitudes de consommation ont nécessairement un impact direct sur le milieu professionnel. Selon la CNESST, jusqu'à **20 % des accidents de travail sont liés à l'alcool ou aux substances**, et la dépendance est un facteur important d'absentéisme, de baisse de performance et de conflits interpersonnels ([CCSA](#)).

Qui plus est, déjà en 2011, l'étude *Work and High-Risk Alcohol Consumption in the Canadian Workforce* estimait que 8,1 % des travailleurs buvaient de l'alcool de façon *risquée*, c'est-à-dire en quantité ou à une fréquence pouvant nuire à leur santé. Selon l'étude, **travailler plus d'heures et avoir un emploi précaire** augmentent les chances d'adopter ce type de consommation.

Fait surprenant, l'étude montre que ce constat vaut aussi pour les personnes ayant un niveau d'éducation plus élevé ou un meilleur statut socio-économique!

Autrement dit, la dépendance et l'usage de substances au travail est à prendre au sérieux car elles influencent directement la santé, la productivité et le climat de travail. Et pourtant, beaucoup de travailleurs concernés continuent à apparaître comme « performants » ou « en contrôle », rendant le **problème invisible pour les collègues et employeurs**.

LE DÉFI 28 JOURS SANS ALCOOL EN MILIEU DE TRAVAIL

OU COMMENT ABORDER CES ENJEUX SENSIBLES,

TOUT EN FAVORISANT LA PRÉVENTION

ET LA SANTÉ GLOBALE DES ÉQUIPES.

C'est dans ce contexte que le **Défi 28 jours en entreprise** se positionne comme un outil pertinent et innovant. Le Défi, qui en sera à sa 13^e édition cette année, invite les participants à cesser leur consommation d'alcool durant 28 jours, tout en offrant un cadre sympathique et motivant. **La version corporative, adaptée aux milieux de travail, devient un levier puissant de mobilisation, de sensibilisation et de promotion de saines habitudes de vie.**

Pour les entreprises, intégrer le Défi 28 jours présente plusieurs avantages

1. Premièrement, **le défi est une expérience collective**, axée sur le bien-être, la curiosité et l'essai d'un nouveau mode de vie temporaire. Il permet d'aborder le sujet de la consommation de façon positive et non culpabilisante. Cela ouvre la porte à des discussions plus profondes sur les habitudes de consommation, sur le stress au travail ou sur les mécanismes d'adaptation auxquels les employés ont recours.
2. Ensuite, **le Défi 28 jours renforce la cohésion d'équipe** en créant un objectif commun. Les employés peuvent participer ensemble, encourager leurs collègues et célébrer leurs progrès. Ce sentiment d'appartenance contribue à améliorer l'ambiance générale et à instaurer une culture organisationnelle axée sur la santé et la solidarité.
3. Finalement, **les bénéfices personnels du défi** – sommeil amélioré, clarté mentale, énergie augmentée, réduction du stress – se reflètent rapidement sur la performance professionnelle. Les employés plus en forme, plus motivés et plus présents mentalement contribuent naturellement à un climat de travail sain et à une productivité accrue.

Ainsi, dans un contexte où les dépendances représentent un défi réel pour les organisations québécoises, le **Défi 28 jours en entreprise** se révèle être un outil simple, accessible et à fort impact. Il permet d'aborder une problématique sensible à travers une démarche positive, tout en favorisant le bien-être collectif et individuel.

ALORS, FEREZ-VOUS LE DÉFI EN ÉQUIPE CETTE ANNÉE ?

Suivez ce lien pour les détails :

<https://defi28jours.com/le-defi-28-jours-faites-le-aussi-entre-collegues/>