

Destinée aux collaborateurs

ALCOOL ET DROGUES AU TRAVAIL



Alcool et drogues au travail	4
L'alcool et les drogues : une manière de lutter contre le stress ?	8
Besoin d'en parler ?	10

Alcool et drogues au travail

Bien que l'alcool et certaines drogues soient acceptés jusqu'à un certain point dans notre société, la médaille a son revers : leur consommation peut rapidement devenir problématique. Avec toutes les conséquences que cela entraîne.

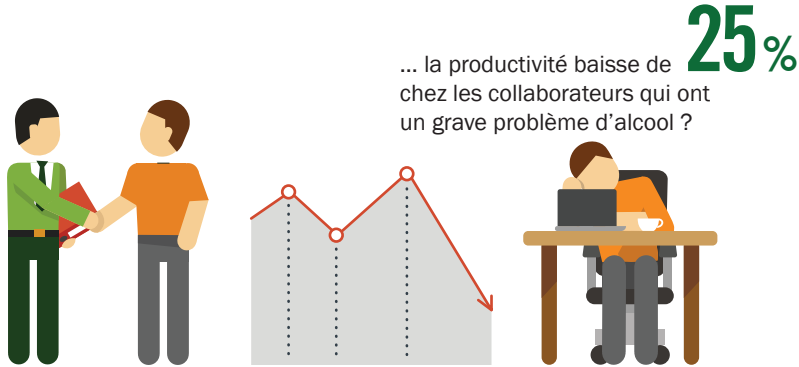
*L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît que la consommation d'alcool et de drogues a un impact négatif sur votre bien-être. Concrètement, **l'alcool et les drogues menacent votre sécurité, votre santé et votre productivité.***



Saviez-vous que ...



*selon une estimation du Bureau international du Travail



Source : SPF ETCS

Quand une consommation devient-elle excessive ?

Le VAD (le centre flamand de l'expertise sur l'alcool et les autres drogues) fixe comme règle de base un **maximum de 10 verres d'alcool standard à ne pas dépasser par semaine**. Un verre standard contient, indépendamment de la taille du verre et du type d'alcool, 10 g d'alcool pur.



L'impact de l'alcool et des drogues

La consommation d'alcool et de drogues au travail n'a pas seulement des conséquences négatives pour vous-même, mais aussi pour vos collègues et l'organisation.

- le fait d'arriver régulièrement en retard au travail ;
- de mauvais réflexes, une concentration réduite et une fatigue excessive ;
- des prestations professionnelles et une qualité de travail réduites ;
- des fluctuations de l'humeur et des difficultés relationnelles au travail ;
- une possibilité de licenciement ;
- une image négative de votre entreprise.



2

L'alcool et les drogues : une manière de lutter contre le stress ?

L'effet stupéfiant ou stimulant rend l'alcool ou la drogue parfois attrayant comme remède contre le stress au travail. Mais ils ne suppriment pas les causes du stress. Pire encore, ils peuvent devenir eux-mêmes un nouveau facteur de stress, par exemple lorsque vous développez une dépendance ou une tolérance par rapport à ces substances.

Même consommés avant ou après les heures de travail, l'alcool et les drogues peuvent avoir un effet sur vos prestations professionnelles. Vous augmentez le risque d'accident de travail et vous mettez en danger non seulement votre propre personne, mais aussi vos collègues.



Comment lutter efficacement contre le stress au travail ?

Vous êtes régulièrement stressé à cause de votre travail ? Vous ignorez comment prévenir ou gérer ce stress de manière efficace ? **Voici quelques conseils qui vous inspireront :**

- ✓ Veillez à avoir un sommeil réparateur : il vous permettra de faire face à un agenda chargé.

- ✓ Demandez de l'aide, déléguez au besoin et apprenez à dire « non », quand vous êtes débordé.

- ✓ Etablissez des priorités et concentrez-vous d'abord sur les tâches les plus importantes.

- ✓ Faites suffisamment de pauses durant votre journée de travail (ex. pauses café, promenade de midi).

- ✓ Souvenez-vous que tout ne doit pas être parfait : un travail bien fait est souvent suffisant.

- ✓ Demandez à votre supérieur hiérarchique si des formations consacrées à la gestion du stress et du temps sont disponibles.

3

**Besoin d'en
parler ?**

Vous avez des questions concernant l'alcool et les drogues au travail ?
Un collègue vous préoccupe ?
N'hésitez pas à en parler à votre supérieur hiérarchique, la personne de confiance, le médecin du travail ou le conseiller en prévention. Ils vous offriront une écoute attentive et vous aideront à rechercher une solution.

Soutien en ligne

- ✓ Quand la consommation devient-elle excessive? Sur **www.infordrogues.be** vous trouverez à tout moment une réponse sur mesure, anonyme et objective. La ligne anti-drogue est disponible via le **02 227 52 52** ou par mail.
- ✓ Les Alcooliques Anonymes sont toujours disponibles : **078 15 25 56**, **bsg@alcooliquesanonymes.be** et **www.alcooliquesanonymes.be**

Ce que Mensura peut faire pour vous ?

Mensura aide les organisations à élaborer leur politique alcool et drogues, notamment par le biais d'analyses de risques et l'élaboration de procédures et de formations interactives consacrées à l'alcool et aux drogues.

Par ailleurs, nous offrons un soutien au niveau du collaborateur concerné. Nos conseillers en prévention assurent, par exemple, l'encadrement sur mesure nécessaire. N'hésitez pas à nous contacter à ce sujet à l'adresse **info.sepp@mensura.be**



Mensura vous inspire et vous aide à maintenir vos collaborateurs en meilleure forme et plus longtemps au travail. En tant que spécialiste de **la prévention**, de **la sécurité** et de **la santé**, nous vous fournissons des conseils, des solutions et des services adaptés à votre entreprise. Et dans ce cadre, nous dépassons les prescriptions légales. Nous fixons avec vous des objectifs spécifiques et mesurables, que nous concrétisons ensuite ensemble.

Laurentide
Rue Gaucheret 88/90
1030 Bruxelles

T +32 2 549 71 00
F +32 2 223 52 50

info.sepp@mensura.be
www.mensura.be

