

S

SANTÉ

Janvier sans alcool, ça vous tente ?

Pour la deuxième année, cette habitante des Hautes-Alpes va tenter le Dry January, un défi venu d'Angleterre en plein essor en France.



Gap (Hautes-Alpes). Suzelle, dont la consommation d'alcool est pourtant modérée, s'est relancée dans le défi Janvier sobre.

PAR FLORENCE MÉRÉO

IL Y A UN AN, Suzelle se souvient parfaitement s'être dit : « Un mois sans alcool, facile ! » Et puis, il a fallu tenir les 31 jours de janvier. « Eh bien, c'est beaucoup moins évident que ce que l'on imagine », résume-t-elle, grand sourire dans la voix. Qu'à cela ne tienne : après un réveillon entre amis bien mérité, la quadragénaire a remis le couvert et remis les verres à pied.

Pour la deuxième année consécutive, cette habitante de Gap (Hautes-Alpes) s'attaque au Dry January, un challenge venu d'Angleterre qui consiste à stopper pendant un mois sa consommation d'alcool ou, tout du moins, à la réduire. Basé sur l'aspect ludique plus que sur des injonctions morales, le concept s'est popularisé en trois ans seulement, mais l'engouement se poursuivra-t-il cette année, après un 2020 éprouvant ?

Fringales

« Ce que je trouve vraiment intéressant dans cette démarche est qu'elle permet de voir où l'on en est avec l'alcool et de mener une réflexion plus globale sur soi et sur ses habitudes », encourage Suzelle. A 44 ans, elle a pourtant un lever de coude très modéré : un ou deux verres de vin blanc ou rouge le vendredi soir en amoureux, deux-trois le samedi avec les copains et

« on termine la bouteille le dimanche », en deçà des recommandations sanitaires maximales : « Deux verres par jour, et pas tous les



Le problème n'est pas tant la quantité que l'habitude. On ne se rend pas compte que c'est ancré dans nos vies.

SUZELLE, QUI SE LANCE DANS SON DEUXIÈME DRY JANUARY

jours. » « Certes, mais le problème n'est pas tant la quantité que l'habitude. On ne se rend pas compte que c'est ancré dans nos vies. Quand on y pense, c'est assez flipant. » Cette pensée trotte dans la tête de la cavalière, aussi férue d'équitation que de balades en montagne.

L'an passé, Suzelle s'est ainsi surprise à avoir des fringales inédites. « J'avais comme un manque de sucre. Avec du recul, j'ai compris que c'était normal car l'alcool, il faut le savoir, est sucré. Moi qui en consomme très peu, j'ai ressenti le besoin de man-

ger des gâteaux. » Alors, cette fois, on ne l'y reprendra pas : « Je vais faire un stock de fruits pour compenser ! » Autre conseil, qu'elle a glané sur les réseaux sociaux, véritables relais du « Dry » : boire beaucoup d'eau.

Embarquer son mari et un ami

Bousculer ses habitudes, mettre la main à une nouvelle pâte, cela ne fait pas peur à la montagnarde. Après quinze ans à vendre des voitures, elle est en pleine reconversion, CAP boulangerie. « J'aime bien l'idée de toujours s'inter-

roger », note-t-elle. Seule pour son Janvier sans alcool 2020, elle embarque dans son édition 2021 Jean-Antoine, son mari. « Et j'aimerais bien convaincre au moins un ami de le faire avec nous, lance-t-elle. L'an passé, mes copains m'avaient encouragée, j'étais contente car je sais que ce n'est pas toujours le cas. »

Quid de ses trois enfants de 22, 18 et 17 ans, âges où alcool rime avec potes et fêtes ? « C'est dur de convaincre les jeunes adultes. Ils trouvent super que je le fasse, mais eux ? Pas cette année, je crois. Mais, dans les prochaines,

j'aimerais beaucoup qu'on se lance en famille. Pour qu'ils voient ce qu'ils sont capables de faire », explique la maman aux yeux clairs.

Perte de poids

Dans ses arguments, elle mettra peut-être la perte de poids ! Pour son défi de janvier inaugural – qu'elle a prolongé jusqu'à mi-février –, elle a envoyé au tapis 3 kg. « Quand on dépasse la quarantaine, ça fait toujours plaisir car ils sont coriaces », sourit-elle. « Je ne bois pas assez dans ma vie courante pour que cela ait eu un impact sur mon teint ou sur mon sommeil, mais je sais que cela fait partie des bienfaits pour beaucoup de participants », liste Suzelle.

Pour elle, cela a aussi donné le coup d'envoi d'un processus plus vertueux. Ainsi, pendant les confinements, quand de nombreux Français ont eu une tendance naturelle à consommer plus d'alcool, elle a au contraire limité. « J'avais comme un reste du Dry January. Je me disais davantage : Est-ce que j'ai vraiment envie de ce verre ? » Si elle concède avoir stoppé l'exercice et la corde à sauter entamés au printemps, elle compte bien se rajouter cette année un défi : « Un package pas d'alcool + sport. » C'est parti ! ■

ZOOM

Un mois sobre, pour quoi faire ?

IL S'APPELLE le Dry January, le Janvier ou le Mois sobre, le Défi de janvier... Mais qu'est-ce que ce concept né outre-Manche et débarqué il y a trois ans en France ? Une initiative qui, n'ayant pas trouvé de soutien des autorités de santé, vit principalement grâce à des citoyens, aux réseaux sociaux et à des associations spécialisées.

C'est quoi un janvier au sec ?

Un peu à l'image de novembre sans tabac, il s'agit de faire une pause avec l'alcool. Stopper sa

consommation pendant 31 jours. « Enfin... on ne parle plus de zéro alcool mais de réduction, c'est plus engageant », note le psychiatre Amine Benyamina, président d'Addict'Aide qui fédère les organisations investies dans la démarche. A chacun de se fixer ses objectifs. D'abord, en réfléchissant au nombre de verres bus par semaine et en se fixant un cap pour le réduire. J'en bois 15... Je me dis : « Allez, je descends à 7. » « Mais ce n'est pas une prescription médicale, bien un pacte que l'on fait avec soi-même. Positif, pas

prise de tête », résume le professeur qui s'y colle aussi. L'an passé, il avait tenu « à 90 % ». « Cette année, ce sera peut-être 95 %, la suivante 98 %... »

Pour quels effets ?

Sur le corps et le portefeuille ! « Ce sont des économies, ne cache pas le médecin. Mais évidemment, les bénéfices sont sur la santé : meilleur sommeil, regain d'énergie, teint plus frais, plus de facilités à se concentrer, et ça en quelques jours », assure-t-il. Cela permet aussi de mieux réguler le reste de l'année.



LP. PHILIPPE DE POURQUET

Pourquoi est-ce important cette année ?

Parce que deux confinements n'ont pas aidé les Français à prendre leurs distances avec l'alcool. « Le p'tit apéro » du soir s'est imposé comme un réconfort chez beaucoup. « Davantage d'alcool, de ciga-

rettes, de cannabis, de médicaments, le Covid n'a pas aidé, concède Amine Benyamina. Ça a parfois été des supports contre l'angoisse, contre l'ennui. Hop, on oublie, et on repart du bon pied. Janvier est une bonne date pour se remettre sur les rails. »

Avec quels outils ?

Le site www.dryjanuary.fr permet de s'inscrire comme participant à l'opération et de trouver des informations pratiques. Drôle et graphique, le compte Twitter d'Al et Coline (@aletcoline) se donne pour mission de délivrer « 31 jours de conseils, de motivation et de bonne humeur pour accomplir ce défi et se remettre en forme ». Sur Facebook, la page « Janvier sobre 2021 », animée notamment par Laurence Cottet, qui fut alcoolique, guérite et pourvoyeuse de paroles motivantes et bien senties. Et même des recettes de cocktails... aux fruits ! **FLM.**