LE DÉFI DE JANVIER/DRY JANUARY 2022 : DES VILLES S'ENGAGENT

COMMUNIQUÉ, 6 DÉCEMBRE 2021

Pour la troisième année consécutive, les organisations partenaires du Dry January - Le Défi De Janvier se mobilisent pour inviter les Français·e·s à faire une pause dans leur consommation d'alcool en janvier ! Et pour la première fois, Brest, Grenoble, Lyon, Nantes et Toulouse apportent leur soutien à la campagne.

En 2021, le Dry January - Défi De Janvier se déroulait dans le contexte particulier de l'épidémie de Covid-19. Pourtant, selon un sondage YouGov, **plus d'un·e Français·e sur dix (11 %) a relevé le défi en se fixant pour objectif de ne pas consommer une goutte d'alcool jusqu'à la fin janvier !**

En 2022, et pour la première fois, cinq grandes villes françaises s'engagent dans la campagne et rejoignent le mouvement ! Les maires de **Brest, Grenoble**, **Lyon**, **Nantes** et **Toulouse** ont décidé de participer activement au Défi De Janvier, expliquant qu'il « *apparaît de la responsabilité des acteurs publics, et des collectivités locales, de s'engager dans ces politiques de santé publique aux côtés de leurs concitoyens. Les villes sont cette échelle de proximité où se font et se vivent les changements, où les médiations, l'aller-vers contribuent à la promotion de la santé et à la réduction des inégalités en la matière* ».

Les associations d'entraide alcool, les professionnel·le·s de la prise en charge des addictions, les sociétés savantes, les associations qui interviennent dans le champ des solidarités et dans la promotion de la santé, qui s'engagent depuis 2019 pour mener cette campagne, se réjouissent de l'engagement de ces cinq villes… Mais toujours sans aucun soutien de l'État !

Le Défi de janvier/Dry January, l'occasion de reprendre le contrôle sur sa consommation

Le Dry January a été initié en 2013 par l'ONG britannique *Alcohol Change UK.* Le principe est simple : ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1er janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout ! L'occasion, pour des millions de personnes chaque année dans plusieurs pays, de faire le point sur sa consommation et de constater les bénéfices de cette pause.

Les effets bénéfiques d'une pause dans la consommation d'alcool

Meilleur sommeil, regain d'énergie, meilleure concentration et une consommation qui reste maitrisée plusieurs mois après janvier : les bénéfices d'une pause dans la consommation d'alcool — déjà constatés par les participant·e·s — ont été évalués et validés par plusieurs études scientifiques.

Ainsi, le 4 juin 2021, l'Inserm a présenté un rapport sur la réduction des dommages associés à la consommation d'alcool : il consacre plusieurs pages à l'opération et recommande de « *renforcer la communication à destination du grand public et l'éducation à la santé (…) et de favoriser les campagnes de prévention/réduction des risques telles que le Dry January* ».

Inviter les Français·e·s à maitriser leur consommation

La question de la maitrise de la consommation d'alcool est loin d'être réglée dans notre pays. Dans son *Baromètre* de novembre 2021, Santé publique France annonce que 23,7 % des 18 à 75 ans dépassent les repères de consommation d'alcool, à savoir pas plus de deux verres par jour et pas tous les jours. Une proportion qui stagne pour des données recueillies avant le confinement !

Nous espérons donc que les cinq villes pionnières seront bientôt suivies par d'autres et nous vous invitons à rejoindre le mouvement et relever « Le Défi De Janvier » : soit une pause d'alcool pendant un mois pour donner du répit à votre corps (et votre porte-monnaie) mais également faire le point sur la place qu'occupe l'alcool dans votre quotidien.

Twitter, Instagram, Facebook : @DryJanuaryFR • dryjanuary.fr

LES ORGANISATIONS INVESTIES Addict'AIDE, ADIXIO, Association Addictions France, Fédération Addiction, Fédération Française d'Addictologie, France Patients Experts Addictions, Ligue contre le cancer, Société Française d'Alcoologie.

CONTACT PRESSE
Christelle Cros, Déléguée générale, Addict'AIDE
06 75 80 58 39 - christelle.cros@addict-aide.org