



**Fonds Addict'AIDE**  
*Professeur Michel Reynaud*



**DRY JANUARY®**  
#LeDéfiDeJanvier

COMMUNIQUÉ INTERASSOCIATIF, 8 DÉCEMBRE 2022

# AU TRAVAIL, EN FAMILLE, ENTRE AMI·E·S : EN JANVIER, ON FAIT UNE PAUSE AVEC L'ALCOOL AVEC LE DRY JANUARY-LE DÉFI DE JANVIER

**En 2023, Le Défi De Janvier-Dry January revient pour une quatrième année en France ! Les organisations et les villes partenaires se mobilisent pour inviter les Français·e·s à faire une pause dans leur consommation d'alcool. La campagne proposera des outils pour réussir son défi dans toutes les situations.**

---

Initié en 2020 en France, le principe du Dry January-Le Défi De Janvier est simple : ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1<sup>er</sup> janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout !

Entre ami·e·s, en famille ou au travail, refuser un verre n'est pas toujours facile : cette année, pour la quatrième édition du défi, la campagne proposera aux participant·e·s des conseils et astuces pour profiter sans alcool des moments de convivialité. Par email, sur les réseaux sociaux sur @DryJanuaryFR et avec l'application TryDry, Le Défi De Janvier-Dry January aide les participant·e·s à vivre un super mois de janvier.

## **Une pause dans sa consommation d'alcool a des effets bénéfiques sur la santé et sur son porte-monnaie**

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

Alors que, selon les chiffres de Santé publique France, près d'un quart des Français·e·s dépassent les repères de consommation d'alcool (à savoir : pas plus de deux verres par jour et pas tous les jours), Dry January-Le Défi De Janvier est une vraie campagne de santé publique qui participe à la maîtrise de la consommation d'alcool dans notre pays.

## **Une campagne collective et dynamique partout dans le monde**

Créé en 2013 au Royaume-Uni par l'ONG *Alcohol Change UK*, Le Défi De Janvier-Dry January s'est implanté en France à l'initiative d'un consortium d'associations... et malgré le refus de l'État de soutenir la campagne. Depuis 2021, il bénéficie du soutien local de plusieurs villes qui signent cette année une « Charte des partenaires du Dry January-Le Défi de Janvier ».

Le Défi De Janvier-Dry January est aussi présent en ligne :

- **le mardi 17 janvier**, les organisations francophones de cette opération de mobilisation sociale en France, en Suisse, en Belgique, au Luxembourg et au Canada organisent « *Happy hour* » : une heure de rencontre en ligne et d'échanges entre participant·e·s, professionnels, élu·e·s autour de la question de la place de l'alcool dans notre société et l'expérience d'une pause dans nos vies ;
- **chaque mardi de janvier à 18h**, les Facebook live du Défi De Janvier abordent en direct les grands enjeux du défi ;
- **tout au long du mois**, des conseils seront envoyés aux participant·e·s inscrit·e·s sur [dryjanuary.fr](http://dryjanuary.fr) - Le Défi De janvier et sur les réseaux sociaux ; les associations diffuseront des capsules vidéo avec des témoignages et astuces.

En France comme dans tous les pays participants, ce sont les initiatives locales qui font vivre le défi. Avec votre famille, vos ami·e·s, vos collègues ou vos voisin·e·s, rejoignez le mouvement et relevez « Le Défi De Janvier » : 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](http://dryjanuary.fr)**

**Le groupe Facebook d'entraide : [facebook.com/groups/ledefidejanvier](https://facebook.com/groups/ledefidejanvier)**

**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, RESPADD.

**LES VILLES PARTENAIRES** : Brest, Grenoble, Nantes, Toulouse et Paris.

**Contact presse :**

Christelle Cros

Déléguée générale du Fonds Addict'AIDE

[christelle.cros@addict-aide.org](mailto:christelle.cros@addict-aide.org)

0675805839