



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

ET SI EN JANVIER
ON FAISAIT UNE PAUSE
AVEC L'ALCOOL ?

DOSSIER DE PRESSE
ÉDITION 2023

DRYJANUARY.FR #LEDÉFIDEJANVIER



SOMMAIRE

ET SI EN JANVIER ON FAISAIT UNE PAUSE AVEC L'ALCOOL ?	3
HISTOIRE DU DRY JANUARY - LE DÉFI DE JANVIER	4
TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANT·E·S	5
PAROLES D'EXPERT·E·S	6
UN DÉFI INTERNATIONAL ET LOCAL	8
FOIRE AUX QUESTIONS	9
LE DÉFI DE JANVIER - DRY JANUARY EN DÉTAILS	10



ET SI EN JANVIER ON FAISAIT UNE PAUSE AVEC L'ALCOOL ?



Le Dry January - Le Défi De Janvier est une campagne soutenue par un mouvement international : chaque année en janvier, des millions de personnes font une pause dans leur consommation d'alcool.

La règle du défi est simple : ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1^{er} janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout! Il n'y a pas de bon point si on ne boit pas ni de mauvais si on boit : c'est à chacun-e de faire un choix personnel avec ses propres objectifs et d'en constater les bénéfices.

Le Défi De Janvier - Dry January c'est...

- ▷ une campagne qui s'adresse aux personnes qui réfléchissent à leur consommation d'alcool et souhaitent faire l'expérience d'une pause ;
- ▷ l'occasion de découvrir les bénéfices d'un mois sans alcool pour sa peau, son sommeil, son porte-monnaie...
- ▷ l'opportunité de trouver du plaisir à sortir, dîner chez soi, se relaxer, voir ses proches... sans y associer l'alcool et ainsi repérer les verres qui ne correspondent pas à un choix délibéré mais plutôt à une routine.

Le Dry January - Le Défi De Janvier ce n'est pas...

- ▷ une campagne qui vise les personnes alcoolo-dépendantes. Arrêter brusquement de boire pour une personne dépendante à l'alcool comporte des risques : il convient de s'adresser à un-e professionnel-le ;
- ▷ un mouvement qui pousse à se priver de quelque chose. Au contraire, le Défi De Janvier - Dry January nous invite à essayer quelque chose de nouveau et à en découvrir les bénéfices ;
- ▷ la volonté de faire peur autour de l'alcool. Le Dry January - Le Défi De Janvier encourage un débat autour de la place de l'alcool dans nos vies en se basant sur des faits afin que nous prenions des décisions informées.

● Contacts

Christelle Cros

Fonds Addict'AIDE

06 75 80 58 39 · christelle.cros@addict-aide.org

Benjamin Tubiana

Fédération Addiction

06 15 62 81 08 · b.tubiana@federationaddiction.fr

L'HISTOIRE DU DÉFI DE JANVIER – DRY JANUARY

- 2013** ▷ Premier Dry January organisé en Grande-Bretagne par l'organisation *Alcohol Change UK*
- ▷ Une première étude de l'université du Sussex constate que six mois après la fin du Dry January, 7 personnes sur 10 consomment moins d'alcool qu'avant
- 2014** ▷ Le second Dry January britannique reçoit le soutien de collectivités locales et d'organisations du *National Health Service*
- 2016** ▷ Création d'une application pour smartphone
- 2017** ▷ Première édition de la «Tournée minérale» en Belgique, équivalent sur le mois de février
- 2019** ▷ En France, le gouvernement renonce au «mois sans alcool» prévu par Santé publique France... mais associations, professionnel-le-s et sociétés savantes s'unissent en partenariat avec *Alcohol Change UK* pour lancer le Dry January - Le Défi De Janvier en France
- 2020** ▷ Première édition du Défi De Janvier - Dry January en France. C'est un succès: plus d'un-e Français-e sur 10 y participe (sondage Opinion Way). 8 819 personnes s'inscrivent à la newsletter
- 2021** ▷ Selon un sondage YouGov, 11 % des Français-e-s se fixent pour objectif de ne pas boire d'alcool en janvier. 8170 personnes s'inscrivent à la mailinglist et 11295 Français-e-s téléchargent l'application Try Dry traduite en français
- 2022** ▷ Pour la première fois, plusieurs collectivités s'engagent dans le Dry January - Le Défi De Janvier. Près de 16 000 personnes s'inscrivent à la mailing liste et 16 400 téléchargent Try Dry

TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANT·E·S

TÉMOIGNAGES RECUEILLIS AUPRÈS
DE PARTICIPANT·E·S INSCRIT·E·S EN 2022
SUR DRYJANUARY.FR



«Je suis mère célibataire et j'avais pris l'habitude de boire quelques verres de vin après le travail, le soir ou le week end. La première semaine était très facile, la deuxième un peu plus difficile mais j'ai appris à distinguer le besoin de l'envie. Une chose est sûre, maintenant je sais que je suis capable de ne pas boire!» ▷ SALLY, 44 ANS (PARIS)

«Passez une soirée sans alcool quand tout le monde boit n'est pas évident... mais j'ai continué à sortir sans prendre d'alcool: au final, on s'amuse quand même!»
▷ ZINA, 20 ANS (VAL-DE-MARNE)

«J'avais constaté une hausse de ma consommation d'alcool avec les confinements et l'arrêt de la cigarette. J'ai fait Le Défi De Janvier - Dry January avec des connaissances, on a créé un groupe de discussion. Le moment le plus dur est celui après le travail mais je m'attendais à ce que les choses soient beaucoup plus difficiles. Après janvier, je souhaite continuer à boire très occasionnellement pour profiter d'un bon verre.»
▷ JULIE, 34 ANS (VAUCLUSE)

«J'ai voulu relever le Défi car je buvais trop régulièrement à mon goût, tous les samedis soir pour me sentir plus à l'aise en soirée. Je l'ai fait avec une copine: l'appli Try Dry est très utile pour nous, elle permet de suivre l'évolution et cocher la case "Je n'ai rien bu" est très satisfaisant.»
▷ LILI, 19 ANS (VENDÉE)

«Je fais le Dry January - Le Défi De Janvier seul mais je n'hésite plus à en parler à mon entourage. Je complète avec fierté l'app Try Dry et je suis étonné de ne rencontrer aucune difficulté. J'ai eu l'occasion de partager des repas où le fait de ne pas boire au milieu des consommateurs d'alcool ne m'a pas du tout frustré.»
▷ PASCAL, 64 ANS (BAS-RHIN)

PAROLE D'EXPERTS

**PR AMINE BENYAMINA,
PSYCHIATRE, ADDICTOLOGUE,
PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE
D'ADDICTOLOGIE, DU RESPADD ET D'ADDICT'AIDE**



« Le Défi De Janvier - Dry January, c'est un challenge positif, ludique et collectif, à relever en famille, entre ami-e-s ou entre collègues, mais aussi de façon individuelle. Chacun est libre de le relever à sa manière! Ce défi nous invite à faire une pause dans notre consommation d'alcool pendant un mois, juste après les fêtes de fin d'année, parce qu'elles sont parfois synonyme d'excès. C'est l'occasion de donner du répit à notre corps et de réaliser que l'on peut profiter autrement de moments de convivialité. Cette démarche apporte de nombreux

bienfaits immédiats pour notre bien-être : un regain d'énergie, une meilleure concentration, un sommeil réparateur, une baisse de la tension artérielle... Et c'est prouvé scientifiquement, après cette pause, notre consommation d'alcool baisse, car nous avons pu l'observer et donc en prendre conscience concrètement.

L'objectif n'est bien évidemment pas d'interdire, de culpabiliser ou de faire la morale, mais bien d'analyser nos capacités de contrôle.

Alors cap ou pas cap de relever ce défi avec nous? »



**CATHERINE DELORME
VICE-PRÉSIDENTE DE LA FÉDÉRATION ADDICTION**

« Est-on capable de passer un mois sans boire d'alcool? En participant au Dry January - Le Défi De Janvier, on interroge son propre rapport à l'alcool... mais on questionne aussi la place de l'alcool dans notre société. En effet, ce que nous disent les participant-e-s, c'est que le plus dur, c'est la pression sociale.

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). Mais Le Défi De Janvier - Dry January n'est pas une injonction: c'est une proposition, un défi collectif qui participe à la maîtrise de la consommation d'alcool dans notre pays. »



**PR MICKAEL NAASSILA
NEUROBIOLOGISTE DE L'ADDICTION À L'ALCOOL,
PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ALCOOLOGIE,
COORDINATEUR DU PROJET ALCOOL CONSO SCIENCE**

« Comme moi, je vous invite tous à vous inscrire sur la page dryjanuary.fr afin de recevoir des conseils pour relever le Dry January - Le Défi De Janvier et surtout pour télécharger l'application Try Dry qui est un outil très utile pour prendre conscience du niveau et de la fréquence de ses consommations, et ceci, même tout au long de l'année. Bien entendu, le meilleur objectif est celui d'une pause complète pendant tout le mois de janvier, cependant si quelques écarts arrivent c'est l'occasion de réaliser les motivations qui ont conduit à consommer. Les résultats des études montrent que des

bénéfices sont retirés à long terme même si la pause n'a pas été totale. Le Défi De Janvier - Dry January c'est aussi l'occasion de parler d'alcool et de mieux comprendre comment la consommation d'alcool peut avoir un impact sur notre santé et notre qualité de vie. Cette consommation d'alcool perturbe de très nombreux mécanismes physiologiques. Notre foie, notre système cardiovasculaire et notre cerveau, notamment, apprécieront cette pause! Alors, inscrivez-vous à ce défi qui est maintenant proposé dans de très nombreux pays! »

**SANDRA PINEL
PATIENTE-EXPERTE ADDICTIONS,
ADMINISTRATRICE DE FRANCE PATIENTS EXPERTS ADDICTIONS**

« Peut-être que comme S. venue frapper à la porte du groupe Facebook du Dry January - Le Défi De Janvier, vous vous questionnez sur votre rapport à l'alcool et que vous souhaitez tenter le défi? Les échanges sur le groupe sont très riches, l'entraide est de mise et les patients experts addictions sont là pour orienter et accompagner les personnes en difficulté. Profiter de cet engouement, c'est l'occasion de questionner son rapport à l'alcool, recevoir

de l'information, se tester, trouver de l'aide si c'est difficile. Est-ce qu'une telle campagne aurait changé mon parcours ou avancé ma prise en soins? Peut-être aurai-je appris à dire « non merci » et que mon entourage aurait respecté mon choix? Ce qui est certain c'est que c'est l'occasion de changer nos regards! »

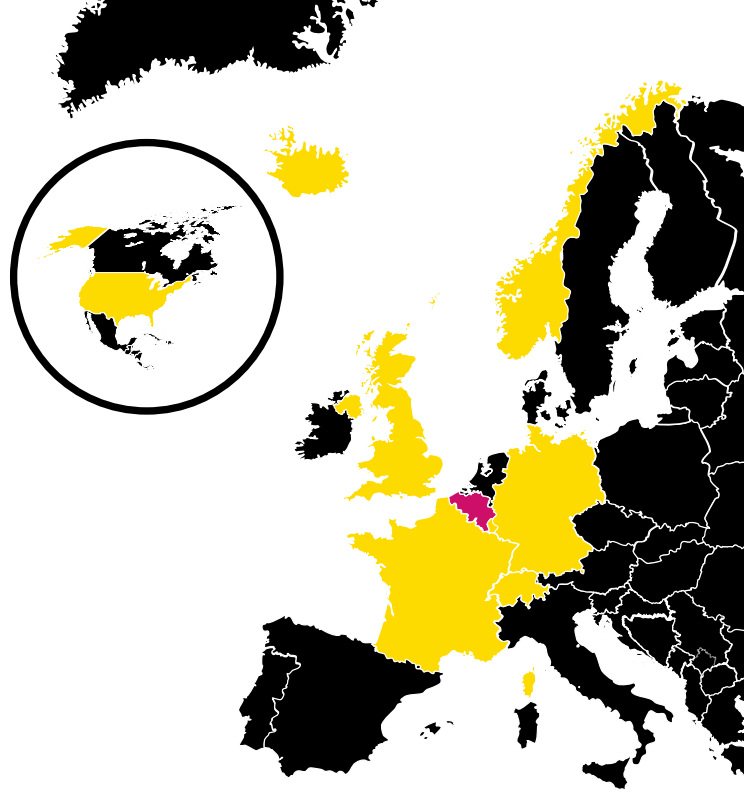


UN DÉFI INTERNATIONAL...

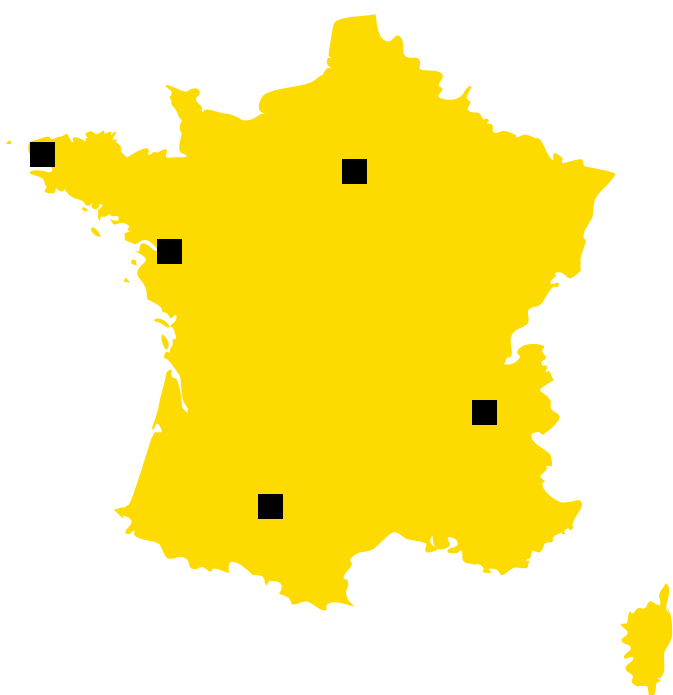
Né en Grande-Bretagne en 2013, le Dry January a débarqué en France en 2020 grâce à un partenariat entre associations françaises et *Alcohol Change UK*. Aujourd'hui, le Dry January est présent :

- ▷ au Royaume-Uni
- ▷ en Suisse
- ▷ en Norvège
- ▷ en Islande
- ▷ au Luxembourg
- ▷ en Allemagne
- ▷ aux États-Unis

En Belgique, la Tournée minérale est organisée tous les ans en février par Univers Santé.



... ET LOCAL



Depuis Le Défi De Janvier - Dry January 2022, plusieurs villes françaises ont décidé de rejoindre la campagne !

- ▷ Brest
- ▷ Grenoble
- ▷ Nantes
- ▷ Paris
- ▷ Toulouse

Cette année, leur engagement se manifeste par la signature d'une Charte des partenaires.

FOIRE AUX QUESTIONS

Après le Dry January - Le Défi De Janvier, les participant·e·s recommencent à boire comme avant.

- ▷ **FAUX** Une étude de 2019 réalisée par l'université du Sussex montre que, six mois après janvier, les participant·e·s au Défi De Janvier - Dry January consomment moins d'alcool qu'avant. Le sentiment de prise de contrôle sur sa consommation, ressenti par 80 % des participant·e·s, continue bien au-delà de janvier.

Promouvoir Le Défi De Janvier - Dry January, c'est s'en prendre aux bon·ne·s-vivant·e·s, à l'art de vivre à la française.

- ▷ **FAUX** Au contraire, le Dry January - Le Défi De Janvier, ce n'est pas se priver de quelque chose : c'est essayer quelque chose de nouveau ! Les participant·e·s le disent souvent : on découvre qu'on peut prendre du plaisir, se détendre, profiter d'un bon repas ou passer du temps avec ses proches sans boire d'alcool.

On peut réussir le Dry January - Le Défi De Janvier même si on boit un verre en janvier.

- ▷ **VRAI** Le Défi De Janvier - Dry January est un défi qu'on se lance à soi-même ! La règle est simple mais il n'y a ni bon point ni trophée à gagner : on propose juste aux Français·e·s de reprendre le contrôle de leur consommation d'alcool en repérant les moments où la consommation est plus liée à une routine qu'à un réel plaisir. Alors oui, en 31 jours, il peut arriver de céder. Ces contretemps font partie du défi : tout l'intérêt est d'en apprendre plus sur soi-même pour les éviter.

Le but du Défi De Janvier - Dry January c'est l'abstinence totale.

- ▷ **FAUX** Fun fact : personne en France (à notre connaissance) ne réclame la prohibition de l'alcool. Et c'est heureux : cela ne fonctionnera sans doute pas plus qu'aux États-Unis dans les années 30... Le Dry January - Le Défi De Janvier, c'est juste une pause d'un mois dans sa consommation pour faire le point et réévaluer sa relation à l'alcool.

Arrêter de boire a un impact positif sur la santé.

- ▷ **VRAI** Même si l'arrêt est provisoire ! La plupart des participant·e·s le constatent après quelques jours d'arrêt de l'alcool : un meilleur sommeil, une peau plus en forme, de meilleures capacités de concentration, plus d'énergie.

Le Dry January - Le Défi De Janvier s'adresse en priorité aux personnes dépendantes de l'alcool.

- ▷ **FAUX et DANGEREUX** Pour les personnes alcoolo-dépendantes, l'arrêt soudain de la consommation peut être dangereux. Elles peuvent si elles le souhaitent s'engager dans la démarche mais il est important d'être accompagné·e.

LE DÉFI DE JANVIER – DRY JANUARY EN DÉTAILS

En quoi consiste le Dry January – Le Défi De Janvier ?

Le Défi De Janvier – Dry January, ce sont trois interventions distinctes et étroitement liées :

- ▷ **Un mois sans boire d'alcool** conçu comme un défi initial à un moment de l'année où les gens se remettent des excès des fêtes et prennent des bonnes résolutions. Ce mois de janvier est une période favorable car beaucoup de personnes entreprennent la même démarche, ce qui réduit considérablement l'obstacle à l'engagement.
- ▷ **Un soutien important pendant le mois** pour toutes celles et tous ceux qui s'inscrivent sur le site, sur les réseaux sociaux ou téléchargent l'app : plusieurs emails par semaine, l'application Try Dry, le groupe en ligne de soutien par les pairs, le blog et les posts sur les pages @DryJanuaryFR.
- ▷ **Un soutien continu tout au long de l'année** pour permettre aux personnes d'atteindre l'objectif à long terme de maîtriser leur consommation d'alcool avec l'application Try Dry, le groupe Facebook.

Comment ça marche ?

La période initiale d'abstinence génère quatre effets clés qui relèvent tous de **l'apprentissage par l'expérience directe** :

- ▷ Elle permet aux participant·e·s de **mieux comprendre les habitudes et les associations** qu'ils ont développées au fil du temps – ils et elles apprennent que certaines personnes, certains lieux, certaines situations ou certaines émotions peuvent leur donner envie de boire, même si, consciemment, ils et elles n'en ont peut-être pas envie.
- ▷ Elle leur donne la possibilité de faire l'expérience pratique de **relever ces défis** – ils et elles apprennent de nouvelles tactiques et méthodes pour faire face à ces habitudes et, au final, prennent conscience qu'il est possible de ne pas boire dans ces situations.
- ▷ Elle permet aux personnes de faire **l'expérience directe de précieux avantages physiques et émotionnels**, notamment un regain d'énergie, un meilleur sommeil, une plus grande clarté d'esprit et, dans de nombreux cas, une perte de poids – elles apprennent ainsi que l'absence d'alcool peut avoir des effets bénéfiques concrets.
- ▷ Elle donne aux gens **l'occasion de vivre différemment** des situations où ils auraient auparavant automatiquement bu, par exemple en apprenant à apprécier davantage un divertissement lorsque leurs sens ne sont pas émoussés, en goûtant mieux la nourriture, en étant plus présents avec leur entourage, en ayant plus d'énergie pour faire de l'exercice et plus de temps pour lire ou poursuivre d'autres activités.

Concrètement, à qui ça s'adresse ?

Le Dry January - Le Défi De Janvier s'adresse à toutes celles et tous ceux qui se questionnent sur le contrôle de leur consommation d'alcool et/ou qui ont développé des habitudes de consommation difficiles à changer, sans être alcoolo-dépendant-e-s.

Le Défi De Janvier - Dry January cible toutes les personnes qui ont un intérêt à reprendre le contrôle de leur consommation d'alcool, qu'elles en soient conscientes ou non au début de la campagne. En effet, de nombreuses personnes ne réalisent pas avant la période initiale de la campagne

• Pour les buveur·se·s légers

Le Défi De Janvier - Dry January est également ouvert à toute personne qui n'a pas vraiment de problème avec sa consommation d'alcool mais qui souhaite simplement faire une pause. Ces personnes ne subiront peut-être pas un changement aussi fondamental à la suite de la campagne mais sont néanmoins susceptibles de ressentir un certain nombre de bénéfices à court terme.

(janvier) qu'elles ont développé des habitudes qui les empêchent de contrôler leur consommation d'alcool. Cette prise de conscience peut avoir lieu en lisant des témoignages de personnes qui ont changé leurs habitudes ou en réalisant qu'elles ont du mal à ne pas boire.

Dans tous les cas, la campagne du Dry January - Le Défi De Janvier les accompagne au moment où elles se rendent compte que leur relation avec l'alcool n'est peut-être pas saine et leur fournit les outils nécessaires pour reprendre le contrôle.

• Pour les buveur·se·s physiquement dépendant·e·s

Le Dry January - Le Défi De Janvier ne s'adresse explicitement pas aux personnes qui présentent un niveau de dépendance physique tel qu'il serait dangereux pour elles d'arrêter de boire sans suivi. La campagne comporte des messages clairs et cohérents à ce sujet.



Quel soutien pour les participant·e·s ?

Cinq types de soutien différents sont fournis au cours du mois :

- ▷ Des messages de **motivation** pour continuer quand les choses se compliquent.
- ▷ Un discours compréhensif sur le fait qu'il **est courant de trouver difficile de ne pas boire** en normalisant les difficultés, en minimisant tout sentiment d'échec, de honte ou de stigmatisation.
- ▷ Des **astuces, conseils et informations** essentielles pour aider à surmonter les moments difficiles.
- ▷ Des **témoignages** de personnes qui ont fait ce parcours avant et qui peuvent donner un aperçu d'un nouveau rapport à l'alcool voire d'une manière différente de vivre.
- ▷ Un **soutien social** en mettant en avant le sentiment qu'il s'agit d'une expérience collective et que les participant·e·s ne sont pas seul·e·s.

Ces cinq types de soutien se poursuivent au-delà du mois, mais avec des messages évoluant pour refléter les changements vécus. L'application Try Dry et le groupe Facebook sont particulièrement importants pour le soutien tout au long de l'année. L'application propose des badges et des objectifs qui encouragent les gens à fixer leur propre définition du « succès ». Le groupe Facebook propose un espace de dialogue non jugeant.

	MOTIVATION	NORMALISATION DES DIFFICULTÉS	TRUCS ET ASTUCES	MODÈLES ET IDENTIFICATION	SOUTIEN SOCIAL
App Try Dry	Suivi des progrès, informations immédiates sur les avantages, responsabilisation, badges, objectifs personnels	Liens vers le blog	Liens vers le blog	Liens vers le blog, objectifs personnels	Messages motivationnels
Blog	Histoires vraies de personnes qui ont surmonté les difficultés	Histoires vécues d'autres personnes confrontées aux mêmes défis	Articles inspirants et pratiques sur la façon de surmonter les difficultés	Des histoires vraies de personnes qui ont changé leur mode de vie	
Emails	Savoir que quelqu'un est au courant que vous participez	Apprendre que les fringales, les maux de tête, etc. sont normaux	Apprendre de nouvelles astuces pratiques	Liens vers le blog	Liens vers le groupe Facebook
Réseaux sociaux	Rappels fréquents	Liens vers le blog	Liens vers le blog	Liens vers le blog	Sentiment d'appartenance
Groupe Facebook	Messages personnels d'autres personnes à votre intention	Messages des autres, messages personnels, publication de ses propres expériences et sentiments et être validé·e en retour	Messages des autres, messages personnels	Messages des autres, publication de ses propres expériences et sentiments	Messages des autres, messages personnels

L'impact sur la société

L'ambition du Défi De Janvier - Dry January est d'aider des millions de personnes à changer leur parcours de consommation d'alcool.

Concrètement, il s'agit d'éviter à des personnes d'avoir à l'avenir besoin d'un traitement contre l'alcoolisme ou bien d'être hospitalisée à cause d'une maladie liée à l'alcool (maladie du foie, cancer, accident vasculaire cérébral, maladie cardiaque, etc.) ou d'une blessure (suite à un comportement ou un accident dû à l'alcool). Le Dry January - Le Défi De Janvier incite les personnes à contrôler leur consommation d'alcool et à réduire les risques liés à l'alcool.

Mais ce n'est pas tout: Le Défi De Janvier - Dry January participe également à améliorer les relations entre les personnes. Il a un effet sur le bien-être mental et émotionnel notamment par le fait d'être plus maître de soi, plus heureux-se et d'avoir plus de temps et d'énergie.

Le Dry January - Le Défi De Janvier profite à la société dans son ensemble, en raison de la réduction des coûts pour les systèmes de santé et de justice pénale.

Enfin, la campagne Le Défi De Janvier - Dry January participe à créer un environnement où ne pas boire systématiquement est normalisé.

