



DRY JANUARY – DÉFI DE JANVIER : SANS LE SOUTIEN DE L'ÉTAT, 60 ORGANISATIONS ET COLLECTIVITÉS SE MOBILISENT POUR LA SANTÉ PUBLIQUE

Paris, le 22 décembre 2023

Meilleur sommeil, regain d'énergie, économie d'argent, meilleure concentration : les bénéfices du Défi De Janvier – Dry January pour les participant·e·s sont nombreux. Mieux encore : en aidant chaque année des dizaines de milliers de Français·e·s à maîtriser leur consommation d'alcool — y compris plusieurs mois après janvier — le Dry January – Défi De Janvier est une véritable campagne de santé publique.

Malgré l'absence de soutien de l'État, le Défi De Janvier – Dry January se prépare et rassemble un large mouvement¹ :

- des associations nationales : Addict'AIDE, Association Addictions France, France Assos Santé, France Patients Experts Addictions, la Ligue contre le cancer, le RESPADD...
- des fédérations : la Fédération Addiction et ses 850 établissements et services adhérents, la Fédération Française d'Addictologie...
- des sociétés savantes : Société Française d'Alcoologie...
- des collectivités : les villes d'Aix-en-Provence, Amiens, Brest, Grenoble, Lyon, Marseille, Nantes, Paris, Strasbourg et Toulouse,
- des mutuelles : le Groupe VYV, Harmonie Mutuelle, la MACIF, MGEN et la Mutuelle Nationale des Hospitaliers (MNH)...

DES OUTILS CONCRETS POUR LES PARTICIPANT·E·S

Parce que relever un tel défi est plus facile dans un mouvement collectif, plusieurs outils sont mis en place pour aider les participant·e·s :

- la mailinglist de dryjanuary.fr et les réseaux sociaux **@DryJanuaryFR** fourniront tout au long du mois des conseils, astuces et témoignages,

- l'app gratuite [Try Dry](#) permet aux participant-e-s de garder le compte des verres non bus et de calculer l'argent et les calories économisées... en janvier et tout au long de l'année,
- le [groupe Facebook d'entraide #LeDéfiDeJanvier](#) permet d'être soutenu dans son défi avec bienveillance par des personnes qui ont déjà tenté de relever ce défi ou par des patients experts addictions,
- des [guides](#) pour relever le Dry January – Défi De Janvier entre ami-e-s ou au travail sont disponibles sur [dryjanuary.fr](#)
- un [webinaire francophone international](#) « Pause d'alcool : pourquoi et comment ? » ouvert à toutes et tous le 17 janvier à 20h

En famille, entre ami-e-s ou entre collègues : rendez-vous le 1^{er} janvier !

¹ Les organisations investies :

Addict'AIDE, Addictolib, AIDES, AINF – Améliorer les conditions de travail et de vie, AFEF (Société française d'hépatologie), Addictions France, Association Avenir Santé, AJPJA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues), ANGH (Association nationale des hépato-gastroentérologues des hôpitaux généraux), APHP (Assistance publique – Hôpitaux de Paris), Association APTITUD, CAMERUP, CoP'MA (Collectif Proches de malades alcooliques), CHU de Brest, ELSA France, FAGE (Fédération des associations générales étudiantes) , Fédération Addiction, Fédération Entraid'Addict, FFA (Fédération française d'addictologie), Filiaris - CANSSM Caisse autonome nationale de la sécurité sociale dans les mines, FNAS (Fédération nationale des amis de la santé), France Assos Santé, France Patients Experts Addictions, GESD (Groupe d'entraide soutien dépendances), Groupe VYV, Harmonie Mutuelle, L630, La Ligue contre le cancer, La santé de la famille, le Lien, MACIF, MGEN, MNH (Mutuelle nationale des hospitaliers), Mutuelle Entrain, Réseau d'addictologie Sud-Isère, Réseau NACRe (Nutrition activité physique cancer recherche), RESPADD, SALCA (Structure d'accueil et de lutte contre les addictions), Santé Mentale France, SFA (Société française d'alcoologie), SFSP (Société française de santé publique), SNFGE (Société Nationale Française de Gastro-Entérologie), SOS Addictions, UNAF0 (Union professionnelle du logement accompagné), Unis-Cité, UNIOPSS (Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés non lucratifs sanitaires et sociaux), URSA (Unité pour la recherche et les soins en alcoologie)

Contact presse : Christelle Cros

Déléguée générale du Fonds Addict'AIDE

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