



**DRY JANUARY®**



Le Défi De Janvier

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

**DOSSIER DE PRESSE  
DÉCEMBRE 2021**

**DRYJANUARY.FR**



# 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'EXPERTS	6
UN DÉFI INTERNATIONAL ET LOCAL	8
PAROLE D'ÉLU	9
FOIRE AUX QUESTIONS	10



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

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

La règle du 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! 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 DRY JANUARY - DÉFI DE JANVIER 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 - 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 professionnel](#) ;
- ▷ un mouvement qui pousse à se priver de quelque chose. Au contraire, le Dry January - Défi de janvier nous invite à essayer quelque chose de nouveau et à en découvrir les avantages ;
- ▷ la volonté de faire peur autour de l'alcool. Le Dry January - 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 presse

**Benjamin Tubiana**, responsable de communication, Fédération Addiction

**06 15 62 81 08**

**[b.tubiana@federationaddiction.fr](mailto:b.tubiana@federationaddiction.fr)**

**Christelle Cros**, déléguée générale, Fonds Addict'AIDE

**06 75 80 58 39**

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

# L'HISTOIRE DU DRY JANUARY - DÉFI DE JANVIER

- 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 continuent de boire moins 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** ▷ Le Dry January existe dans 14 pays. 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 en France
- 2020** ▷ Première édition du Dry January - Défi de janvier 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** ▷ Dans le contexte particulier de la crise Covid, les organisations partenaires renouvellent le Dry January - Défi de janvier. Selon un sondage YouGov, 11 % des Français-es se fixent pour objectif de faire une pause dans leur consommation d'alcool en janvier. 8 170 personnes s'inscrivent à la mailinglist et 11 295 Français-es téléchargent l'application TryDry traduite en français
- ▷ Première édition du Dry January en Suisse, pilotée par les associations

# TÉMOIGNAGES DE PARTICIPANT·E·S

TÉMOIGNAGES RECUEILLIS AUPRÈS  
DE PARTICIPANT·E·S INSCRIT·E·S EN 2021  
SUR DRYJANUARY.FR

«J'ai entrepris ce mois sans alcool par curiosité. J'ai découvert avec joie que je pouvais sortir boire un verre, sans alcool, même si tous les autres boivent, sans que cela me dérange... Au contraire, j'ai trouvé cela agréable: ne pas perdre la maîtrise de ce que je fais, le retour en voiture sans inquiétude, le lendemain sans gueule de bois, ni honte d'avoir trop dépensé.» ▷ **AMBRE**

«Ce fût plus facile que prévu mais il faut laisser au temps le soin de supprimer ce reflexe pavlovien qui agit dès qu'il y a rencontre. Je suis heureux d'avoir tenu, j'espère revenir à une consommation s'appuyant sur le plaisir du breuvage sans les ravages de son degré alcool.» ▷ **THIERRY**

«Le Dry January c'est pour moi l'occasion de faire une pause et de me remettre en question sur ma consommation. J'ai un sommeil profond, je me sens mieux dans mon corps, beaucoup plus de motivation le matin et le soir et l'achèvement plus rapide de projets... Je pense déjà à la suite et pense réduire ma consommation: cela ne doit plus être automatique.» ▷ **GUILLAUME**

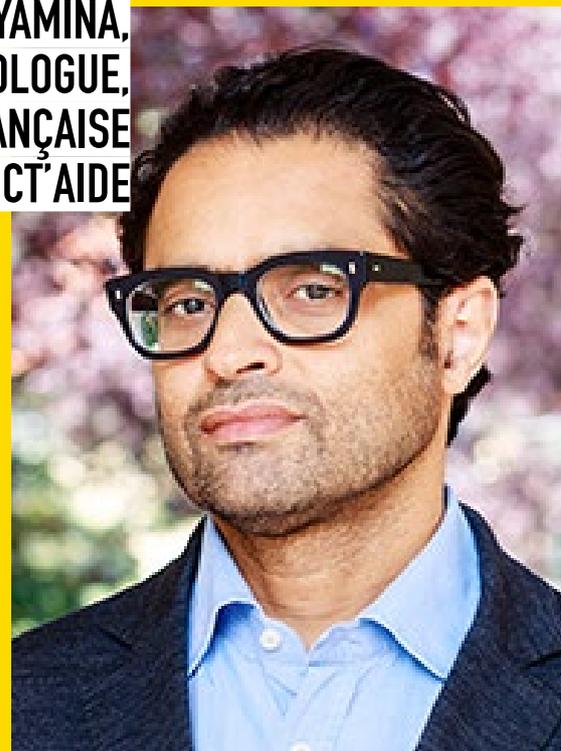
«J'ai testé le Défi de janvier pour la première fois en 2021. Avec mon compagnon, nous avons décidé de nous lancer dans le challenge ensemble. Je ne dis pas que c'est simple tous les jours, dans toutes les occasions. Mais j'apprends à dire non et, ça aussi, c'est une victoire. C'est d'autant plus facile quand on se rend compte que finalement, on passe un tout aussi bon moment sans alcool.» ▷ **MARINE**

«Au démarrage ce n'était qu'une bonne résolution du nouvel an et ça s'est révélé bien plus que cela! J'ai eu la joie d'entendre mon mari dire qu'il allait peut-être arrêter un petit moment de boire. Nous sommes des retraités bon vivants et je pense qu'il a dû se rendre compte que ce mois sans alcool ne m'a pas — au contraire — fait perdre ma forme et mon plaisir de convivialité.» ▷ **ANNE**



# PAROLE D'EXPERTS

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



« Le Défi de janvier, 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? »

## DR. JEAN-MICHEL DELILE PSYCHIATRE À BORDEAUX PRÉSIDENT DE LA FÉDÉRATION ADDICTION



« Le Dry January, c'est une excellente résolution parce que cela permet au foie de récupérer, et cela permet plus globalement à l'organisme de se remettre.

Ce qui est également intéressant c'est que cela permet aux personnes de faire le point par rapport à leur relation avec l'alcool, voir si c'est facile ou si c'est plus compliqué, et de réguler elles-mêmes leur choix en termes de reprise.

Enfin, la particularité de l'approche du Dry January, c'est qu'elle ne diabolise pas : souvent on reproche à la santé publique d'être moralisatrice tandis que là il s'agit d'une initiative qui est plutôt ludique, communautaire, avec des défis des uns aux autres, donc quelque chose de beaucoup plus dynamique qui s'appuie sur les ressources des personnes ou d'un groupe. »



## PR MICKAEL NAASSILA NEUROBIOLOGISTE DE L'ADDICTION À L'ALCOOL, PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE D'ALCOOLOGIE

« Comme moi, je vous invite tous à vous inscrire sur la page [dryjanuary.fr](https://dryjanuary.fr) afin de recevoir des conseils pour relever 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 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 PRÉSIDENTE DE FRANCE PATIENTS EXPERTS ADDICTIONS

« Peut-être que comme S. venue frapper à la porte du groupe Facebook du 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 !** »

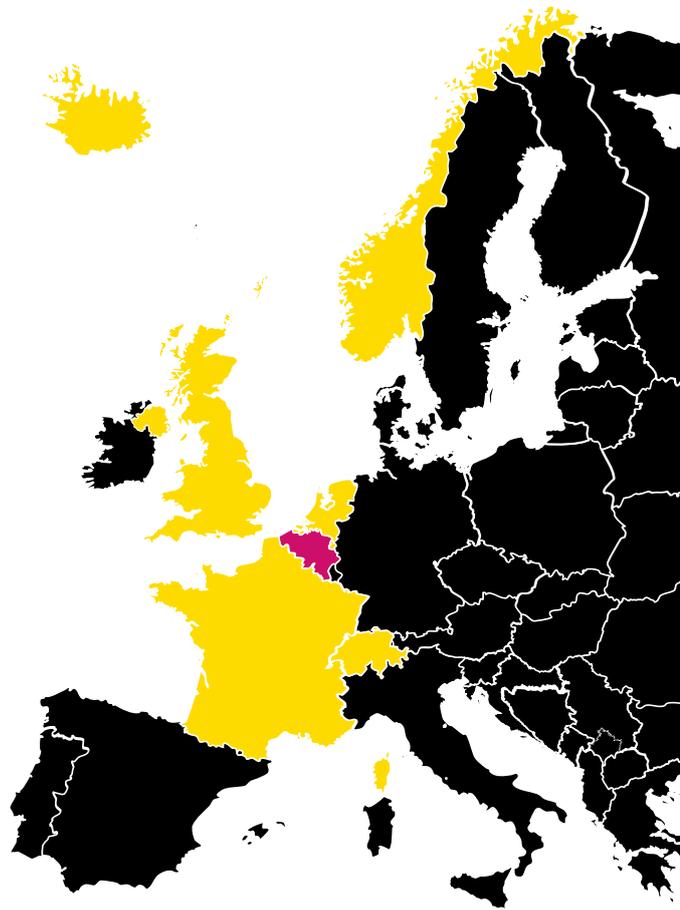


# UN DÉFI INTERNATIONAL...

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, nous travaillons sur le Dry January avec :

- ▷ *Alcohol Change UK* au Royaume-Uni
- ▷ le GREA et la Croix bleue en Suisse
- ▷ IOGT en Norvège
- ▷ IOGT en Islande

D'autres partenariats sont en cours au Pays-Bas et aux États-Unis. En Belgique, la Tournée minérale est organisée tous les ans en février par Univers Santé.



# ... ET LOCAL



Pour le Dry January 2022, plusieurs villes françaises ont décidé de rejoindre la campagne !

- ▷ Brest
- ▷ Grenoble
- ▷ Lyon
- ▷ Nantes
- ▷ Toulouse

**PIERRE-ANDRÉ JUVEN  
ADJOINT AU MAIRE DE GRENOBLE  
DÉLÉGUÉ À L'URBANISME ET À LA SANTÉ**

« Le Dry January est une formidable initiative pour mettre en lumière un enjeu de santé publique majeur.

Nous savons que ce dispositif fonctionne car il invite chacun et chacune à s'interroger sur la place que prend l'alcool dans sa vie. Il touche au cœur un sujet où se décuplent les inégalités sociales de santé et surtout, il évite toute stigmatisation ou jugement.

Il apparaissait donc inconcevable que les collectivités locales ne prennent pas leurs responsabilités. Il nous fallait nous engager dans cette dynamique en articulant des campagnes d'information à des actions d'aller-vers. La ville de Grenoble est ravie d'avoir engagé ce dialogue et ce partenariat avec la Fédération Addiction. Lyon, Nantes, Toulouse sont engagées elles-aussi et nous espérons que de multiples villes se joindront à nous. Nous lançons "l'appel des villes pour un Dry January"!»



# 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 Dry January continuent de boire moins 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 DRY JANUARY – LE DÉFI DE JANVIER, C'EST S'EN PRENDRE AUX BON-VIVANT·E·S, À L'ART DE VIVRE À LA FRANÇAISE.

- ▷ **FAUX** Au contraire, 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 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·es 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 DRY JANUARY – LE DÉFI DE JANVIER, 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 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.