



Paris, le 3 février 2022

## Le Défi De Janvier – Dry January se conclut avec un record de participation

Deux fois plus d'inscrit·e·s sur [dryjanuary.fr](http://dryjanuary.fr) qu'en 2021 et 35 % des Français·e·s prêt·e·s à participer : l'édition 2022 du Défi De Janvier est un succès sans précédent !

Grâce à l'implication des acteurs associatifs, mutualistes, des fédérations et des sociétés savantes, et, pour la première fois, de collectivités, **Le Défi De Janvier – Dry January** s'installe comme un rendez-vous majeur au service de la santé publique.

**Le Défi De Janvier – Dry January 2022**, qui s'est conclu le 31 janvier, a battu des records :

- 16 000 inscrit·e·s sur [dryjanuary.fr](http://dryjanuary.fr) : deux fois plus qu'en 2021,
- 15 000 téléchargements de l'app Try Dry (+ 9 % par rapport à 2021),
- 35 % des Français·e·s prêt·e·s à participer selon un sondage BVA – La Ligue contre le cancer.

Pour sa troisième édition française, **Le Défi De Janvier – Dry January** s'est donc installé comme un rendez-vous incontournable.

### UN DÉFI POUR S'INTERROGER SUR SON RAPPORT À L'ALCOOL ET DIMINUER SA CONSOMMATION

En communiquant sur les bienfaits de cette pause d'alcool sur la santé et en proposant différents outils d'accompagnement, la campagne du **Défi De Janvier – Dry January** reçoit chaque année l'adhésion de plus en plus de Français·e·s.

Les bénéfices du **Défi De Janvier – Dry January** pour le bien-être et la santé ont été bien compris par les participant·e·s :

- « *En trois semaines, j'ai perdu du poids, j'ai plus d'énergie, de concentration, de motivation et je suis plus productive. Surtout, je sais que je suis assez forte d'esprit pour contrer l'envie.* »  
Émeline, 30 ans, participante au Défi De Janvier – Dry January 2022
- « *Je suis fier et heureux de mieux dormir et de mieux me concentrer ! À l'avenir, je pense avoir une consommation moins systématique.* »  
Gregory, 51 ans, participait à son premier Défi De Janvier – Dry January en 2022

### ŒUVRER POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DE MANIÈRE POSITIVE ET EFFICACE

Depuis le début, **Le Défi De Janvier – Dry January** s'appuie sur un principe simple : ce sont l'information et des messages motivationnels qui sont efficaces pour influencer positivement les comportements.

Car avec **Le Défi De Janvier – Dry January**, il s'agit de prendre conscience du poids des normes sociales et d'identifier les moments plaisirs et les moments où l'on peut se passer de boire.

Son succès croissant prouve que, plutôt que la peur et la culpabilisation, c'est en pariant sur l'intelligence collective que l'on peut agir pour la santé publique.

### Les organisations investies

Addict'AIDE  
Addict'Elles  
Addictolib  
ADIXIO  
AFEF (Société française d'hépatologie)  
Association Addictions France  
AJPJA (Association des Jeunes Psychiatres et Jeunes Addictologues)  
Association Libre  
ANGH (Association Nationale des hépato-Gastroentérologues des Hôpitaux généraux)  
Avenir Santé  
CAMERUP  
CIDJ  
CoP'MA (Collectif Proches de Malades Alcooliques)  
ELSA France  
Entraid'Addict - Alcool Assistance  
Fédération Addiction  
FAGE (Fédération des Associations Générales Etudiantes)  
Fédération Française d'Addictologie  
FNAS (Fédération Nationale des Amis de la Santé)  
France Assos Santé  
France Patients Experts Addictions  
Groupe VYV  
Harmonie Mutuelle  
L630  
La Ligue contre le cancer  
La santé de la famille  
MGEN  
Mutuelle Entraïn  
Réseau NACRe (Nutrition Activité physique Cancer Recherche)  
RESPADD (Réseau de Prévention des Addictions)  
Société Française d'Alcoologie  
Société Française de Santé Publique  
SNFGE (Société Nationale Française de gastro-entérologie)  
SOS Addictions  
Unité pour la Recherche et les Soins en Alcoologie (URSA)  
Université de Paris  
Ville de Brest  
Ville de Grenoble  
Ville de Lyon  
Ville de Nantes  
Ville de Toulouse  
Ville de Paris

### Contact presse

**Pr Amine Benyamina**, Président de la Fédération Française d'Addictologie, [ffa@larbredecomm.fr](mailto:ffa@larbredecomm.fr)