



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier



Le Défi De Janvier



LE DÉFI DE JANVIER/DRY JANUARY 2022 : DES VILLES S'ENGAGENT

COMMUNIQUÉ, 6 DÉCEMBRE 2021

Pour la troisième année consécutive, les organisations partenaires du Dry January - Le Défi De Janvier se mobilisent pour inviter les Français·e·s à faire une pause dans leur consommation d'alcool en janvier ! Et pour la première fois, Brest, Grenoble, Lyon, Nantes et Toulouse apportent leur soutien à la campagne.

En 2021, le Dry January - Défi De Janvier se déroulait dans le contexte particulier de l'épidémie de Covid-19. Pourtant, selon un sondage YouGov, **plus d'un·e Français·e sur dix (11 %) a relevé le défi en se fixant pour objectif de ne pas consommer une goutte d'alcool jusqu'à la fin janvier !**

En 2022, et pour la première fois, cinq grandes villes françaises s'engagent dans la campagne et rejoignent le mouvement ! Les maires de **Grenoble, Lyon, Nantes et Toulouse** rejoignent la municipalité de **Brest** et décident de participer activement au Défi De Janvier, expliquant qu'il « *apparaît de la responsabilité des acteurs publics et des collectivités locales de s'engager dans ces politiques de santé publique aux côtés de leurs concitoyens. Les villes sont cette échelle de proximité où se font et se vivent les changements, où les médiations, l'aller-vers contribuent à la promotion de la santé et à la réduction des inégalités en la matière* ».

Les associations d'entraide alcool, les professionnel·le·s de la prise en charge des addictions, les sociétés savantes, les associations qui interviennent dans le champ des solidarités et dans la promotion de la santé, qui s'engagent depuis 2019 pour mener cette campagne, se réjouissent de l'engagement de ces cinq villes... Mais toujours sans aucun soutien de l'État !

Le Défi de janvier/Dry January, l'occasion de reprendre le contrôle sur sa consommation

Le Dry January a été initié en 2013 par l'ONG britannique *Alcohol Change UK*. Le principe 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 ! L'occasion, pour des millions de personnes chaque année dans plusieurs pays, de faire le point sur sa consommation et de constater les bénéfices de cette pause.

Les effets bénéfiques d'une pause dans la consommation d'alcool

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

Ainsi, le 4 juin 2021, l'Inserm a présenté un rapport sur la réduction des dommages associés à la consommation d'alcool : il consacre plusieurs pages à l'opération et recommande de « *renforcer la communication à destination du grand public et l'éducation à la santé (...) et de favoriser les campagnes de prévention/réduction des risques telles que le Dry January* ».

Inviter les Français·e·s à maîtriser leur consommation

La question de la maîtrise de la consommation d'alcool est loin d'être réglée dans notre pays. Dans son Baromètre de novembre 2021, Santé publique France annonce que 23,7 % des 18 à 75 ans dépassent les repères de consommation d'alcool, à savoir pas plus de deux verres par jour et pas tous les jours. Une proportion qui stagne pour des données recueillies avant le confinement !

Nous espérons donc que les cinq villes pionnières seront bientôt suivies par d'autres et nous vous invitons à rejoindre le mouvement et relever « Le Défi De Janvier » : soit 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

LES ORGANISATIONS INVESTIES Addict'AIDE, ADIXIO, Association Addictions France, Fédération Addiction, Fédération Française d'Addictologie, France Patients Experts Addictions, la Ligue contre le cancer, Société Française d'Alcoologie.

A PROPOS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

1^{er} financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer est une organisation non-gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de près de 481 000 adhérents et 8 700 bénévoles, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans quatre directions complémentaires : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider, mobiliser pour agir. Aujourd'hui, la Ligue, fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal rassemblant le plus grand nombre possible d'acteurs sanitaires mais aussi économiques, sociaux ou politiques sur tous les territoires. En brisant les tabous et les peurs, la Ligue contribue au changement de l'image du cancer et de ceux qui en sont atteints. Pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net

CONTACT PRESSE :

Aelya NOIRET

06 52 03 13 47 | noiret.aelya@gmail.com