



DRY JANUARY®
LE DÉFI DE JANVIER

LE DRY JANUARY – DÉFI DE JANVIER REVIENT POUR UNE CINQUIÈME ANNÉE : UNE CAMPAGNE COLLECTIVE ET POSITIVE QUI INVITE LES FRANÇAIS·E·S À FAIRE UNE PAUSE AVEC L'ALCOOL ENTRE AMIS, EN FAMILLE OU AU TRAVAIL

Paris, le 7 décembre 2023

Initié en 2020, le Défi De Janvier – Dry January revient en France pour une cinquième édition ! Fort de son succès grandissant année après année – jusqu'à un tiers des Français·e·s pensaient y participer en 2023 – le principe reste le même : inviter toutes celles et tous ceux qui le souhaitent à faire une pause avec l'alcool à partir du 1^{er} janvier au lever et jusqu'à la fin du mois.

Meilleur sommeil, regain d'énergie, économie d'argent, meilleure concentration et une consommation qui reste maîtrisée plusieurs mois après janvier : les bénéfices d'une pause dans sa consommation d'alcool sont nombreux.

RELEVER LE DÉFI ENSEMBLE

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](https://twitter.com/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

UNE CAMPAGNE COLLECTIVE QUI ASSOCIE DE NOMBREUX ACTEURS DE SANTÉ

Si mener des campagnes sur la question de l'alcool peut être parfois politiquement compliqué en France, le Défi De Janvier – Dry January démontre que les acteurs de terrain savent s'unir et travailler sur cette question : associations, sociétés savantes, mutuelles ou encore collectivités.

Ainsi, en 2024, ce sont les villes d'Aix-en-Provence, Amiens, Marseille et Strasbourg qui rejoignent Brest, Grenoble, Paris, Nantes et Toulouse parmi les collectivités partenaires.

.../...

La MACIF, assureur mutualiste, et la Mutuelle nationale des hospitaliers (MNH) deviennent également partenaires du Dry January-Défi De Janvier. La MACIF portera notamment des messages sur les questions de sécurité routière auprès de ses sociétaires et du grand public. La MNH prévoit pendant tout le mois de janvier la déclinaison d'un dispositif de sensibilisation destiné à l'ensemble des personnels hospitaliers.

UNE PREMIÈRE ÉTUDE FRANÇAISE SUR LE PROFIL DES PARTICIPANT-E-S ET L'IMPACT SUR LEUR CONSOMMATION D'ALCOOL

Dernière nouveauté : cette année, le Défi De Janvier – Dry January donnera lieu à une étude scientifique menée par l'équipe du centre hospitalier Le Vinatier permettant d'en savoir plus sur le profil des participant-e-s et sur l'impact de la campagne à court et moyen terme sur leur consommation d'alcool. Résultats attendus fin 2024.

Les structures organisatrices : Addict'AIDE, Association Addictions France, Fédération Addiction, Fédération française d'addictologie, France Assos Santé, France patients experts addictions, Ligue contre le cancer, Société française d'alcoologie, RESPADD.

Contacts presse :

- Christelle Cros, déléguée générale d'Addict'AIDE
christelle.cros@addict-aide.org · 06 75 80 58 39
- Benjamin Tubiana-Rey, responsable plaidoyer et communication de la Fédération Addiction
b.tubiana-rey@federationaddiction.com · 06 15 62 81 08