



# DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

COMMUNIQUÉ COMMUN, 27 DÉCEMBRE 2022

## Le Défi De Janvier – Dry January, un mouvement collectif

**Depuis ses débuts en France, le Dry January – Le Défi De Janvier est un mouvement collectif : associations, fédérations, sociétés savantes, mutuelles, groupements de patients, collectivités et désormais milieu hospitalier avec l'AP-HP s'associent pour proposer aux Français-e-s une pause d'un mois dans leur consommation d'alcool.**

Année après année, Le Défi De Janvier – Dry January s'installe dans les habitudes des Français-e-s. Les participant-e-s qui souhaitent s'engager dans cette pause d'alcool seront accompagné-e-s en 2023 encore par tout un collectif de structures mobilisées pour leur proposer des conseils, astuces, témoignages...

Désormais bien installé parmi les rendez-vous de santé publique annuels, le Dry January – Le Défi De Janvier invite à faire une pause d'alcool juste après les fêtes, pour donner du répit à son corps, mais également à son porte-monnaie. Durant un mois, c'est dans un esprit ludique que chacun-e est invité-e à découvrir les bénéfices sur sa santé, l'occasion de faire le point sur la place qu'occupe l'alcool dans son quotidien.

Car les bénéfices sur la santé sont prouvés : meilleur sommeil, regain d'énergie, meilleure concentration, perte de poids et, à terme, une consommation d'alcool mieux maîtrisée, même plusieurs mois après janvier, même chez celles et ceux qui n'ont pas réussi complètement le défi.

Associations, fédérations, sociétés savantes, mutuelles, groupements de patients et collectivités partenaires de la campagne proposeront en janvier 2023 tout un panel d'outils pour aider les participant-e-s :

- Dry January-Le Défi De Janvier sur les réseaux Twitter, Instagram, Facebook : **@DryJanuaryFR**
- L'**app officielle Try Dry**, disponible sur iPhone et Android qui permet de suivre ses progrès : verres non consommés, économies et argent économisés
- Le **groupe Facebook d'auto-support** « Le Défi De Janvier #LeDéfiDeJanvier #DryJanuary » où les participant-e-s peuvent échanger sur leur expérience sans jugement
- Sur leurs réseaux sociaux respectifs, plusieurs associations et sociétés savantes diffuseront **des capsules vidéo** avec des témoignages et des astuces
- Sur le compte Facebook d'Addict'AIDE **les lives du Défi De Janvier** tous les mardis du mois à 18h
- Le 17 janvier à 20h, « **Happy Hours : la conférence qui fait du bien** » : une rencontre en ligne sur l'expérience du Dry January ouverte à toutes et tous, organisée par les pays francophones qui participent à la campagne (France, Suisse, Belgique, Luxembourg, Canada)

Après l'engagement de plusieurs villes en 2022, Le Défi De Janvier – Dry January est rejoint cette année par l'Assistance publique – Hôpitaux de Paris : l'établissement hospitalier de la capitale rejoint ainsi les 53 organisations investies pour faire de cette campagne de santé publique un grand élan collectif : **rendez-vous le 1<sup>er</sup> janvier 2023!**

**LES ORGANISATIONS INVESTIES :** Addict'AIDE, Addict'Elles, Addictolib, ADIXIO, AFEF (Société française d'hépatologie), AIDES, Association Addictions France, Association Avenir Santé, AJPJA (Association des jeunes psychiatres et jeunes addictologues), Association Libre, ANGH (Association nationale des hépato-gastroentérologues des hôpitaux généraux)APHP (Assistance publique – Hôpitaux de Paris), APTITUD, CAMERUP, CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse), CoP'MA (Collectif Proches de malades alcooliques), ELSA France FAS (Fédération des acteurs de la solidarité), FAGE (Fédération des associations générales étudiantes), Fédération Addiction, Fédération Alcool Assistance Entraid/Addict, FFA (Fédération française d'addictologie), Filieris - CANSSM (Caisse autonome nationale de la sécurité sociale dans les mines), FNAS (Fédération nationale des amis de la santé), FPEA (France patients experts addictions), France Assos Santé, Groupe YV, Harmonie Mutuelle, L630, La Ligue contre le cancer, La Santé de la famille, Le Lien, MGEN, Mutuelle Entraïn, Réseau d'addictologie Sud-Isère, Réseau NACRe (Nutrition activité physique cancer recherche), RESPADD (Réseau de Prévention des Addictions), SALCA (Structure d'accueil et de lutte contre les addictions), Santé mentale France, SFSP (Société française de santé publique), SFA (Société française d'alcoologie), 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), Université de Paris, URSA (Unité pour la recherche et les soins en alcoologie). **LES VILLES PARTENAIRES :** Brest, Grenoble, Nantes, Toulouse et Paris.

### CONTACTS PRESSE

Benjamin Tubiana (Fédération Addiction)  
b.tubiana@federationaddiction.fr  
0615 62 81 08

Chrsitelle Cros (Addict'AIDE)  
christelle.cros@addict-aide.org  
0675 80 58 39