



## Dry January 2021 : Le retour du Défi De Janvier

En 2020, plus d'un Français sur 10 a relevé Le Défi De Janvier ! <sup>[1]</sup>

Un tel succès ne pouvait que nous convaincre de continuer, c'est la raison pour laquelle nos organisations annoncent dès à présent l'édition 2021 du Dry January !

En partenariat avec Alcohol Change UK, à l'origine du concept du Dry January depuis 2013, les associations d'entraide alcool, les professionnels 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, vont cette fois encore s'engager pour mener cette campagne. **Et toujours sans aucun soutien de l'Etat !**

Ainsi, dès à présent et pendant tout le mois de janvier, nous vous invitons ainsi que vos équipes à rejoindre le mouvement et relever « Le Défi De Janvier » :

**Faire une pause d'alcool pendant un mois pour donner du répit à notre corps (et notre porte-monnaie) mais également faire le point sur la place qu'occupe l'alcool dans notre quotidien.**

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

La révision récente des repères de consommation d'alcool dans de nombreux pays dont la France, avec une évolution significative à la baisse doit nous interpeller sur l'impact de la consommation d'alcool sur la santé et la qualité de vie.

Nous sommes conscients que cette édition s'annonce particulière dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Si notre sociabilité est réduite, de nombreuses occasions de boire de l'alcool disparaissent. Mais à l'inverse, le premier confinement nous a également montré son impact sur notre consommation d'alcool, avec une augmentation conséquente pour certains d'entre nous. Un constat qui doit nous interroger sur nos comportements.

Nous appelons dès à présent toutes les organisations et les personnes motivées à nous rejoindre pour ensemble relever le défi de cette nouvelle édition !

**Rejoignez-nous pour bénéficier d'un certain nombre d'appuis sur :**

Twitter: [@fr\\_dry](#)

Facebook: [DryJanuaryFR](#)

Instagram: [dry\\_januaryfr](#)

Web: [www.dryjanuary.fr](#)

**Les organisations investies :**

Addict'Aide

ADIXIO

**ANPAA (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie) devenant à compter du 1<sup>er</sup> janvier**

**Association Addictions France**

FA (Fédération Addiction)

FFA (Fédération Française d'Addictologie)

La Ligue contre le cancer

SFA (Société Française d'Addictologie)

**Contacts pour l'ANPAA devenant Association Addictions France :**

**KELLER Dominique**, Président Régional : 06.77.52.91.56

**NIVERT-BOUDOU Muriel**, Directrice Régionale : 04.99.77.10.77

**DOYEN Jean-Michel**, Directeur d'établissement ANPAA 81 : 05.63.54.78.95

[1] Etude Opinion Way – Opinion Eye n°1 Fev 2020.