

Et si vous testiez le « Dry January » ?

Le « Dry January » (ou janvier sobre) est à la base une campagne de santé publique lancée en Grande-Bretagne en 2013 et qui a connu un succès inattendu.

Elle a été par la suite reprise dans de nombreux pays, y compris en France, portée par un collectif d'associations et de réseaux nationaux. Une initiative de plus en plus suivie dans notre pays : en 2021, près d'un Français sur 10 a tenté de relever le défi. Le principe ? Ne pas boire d'alcool entre le 1er et le 31 janvier. Et les bienfaits de cette pause sont considérables.

Quels en sont les objectifs ?

L'objectif de cette campagne n'est pas de pousser les gens à devenir abstinents, mais plutôt de les inviter à réaliser pendant un mois une introspection sur leur consommation d'alcool et ainsi déterminer si nous sommes tombés dans une consommation « réflexe » déconnectée du plaisir, de la convivialité, et dictée par notre environnement social. Le cas échéant, cette réflexion peut nous amener à modifier notre rapport à l'alcool et ne plus le rattacher à une sorte d'acceptation sociale au sein d'un groupe, mais bien à un moment de plaisir qui se doit d'être ponctuel. Un défi qui a une résonance particulière depuis 2020, car plusieurs études ont démontré que la crise sanitaire et les différents confinements vécus par la population ont entraîné une augmentation de la consommation d'alcool : 46 % des Français ont augmenté leur consommation d'alcool durant les confinements et 66 % des télétravailleurs craignent de voir augmenter leur consommation d'alcool. Les premiers résultats de ce défi sont sans appel : après avoir fait une pause d'un mois, les participants ont systématiquement réduit leur nombre de verres consommés.

Quels en sont les bienfaits ?

Les bienfaits liés à une réduction de sa consommation d'alcool sont nombreux sur le long comme sur le court terme. Petit rappel concernant les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) sur la consommation d'alcool à ne pas dépasser :

- ne pas boire plus de 10 verres standards (un verre standard = un verre de 10 cl de vin ou de champagne, un demi de bière ou encore un verre de 2,5 cl d'alcool fort) par semaine et pas plus de 2 verres standards par jour ;
- avoir des jours dans la semaine sans consommation.

Sur le long terme

Boire de l'alcool représente un risque pour la santé avec des conséquences sur le long terme, même avec une faible consommation. Réduire sa consommation d'alcool, c'est donc limiter les risques de développer un cancer, une maladie cardiovasculaire ou digestive, des troubles psychiques...

Sur le court terme

Avec une modification de la conscience et des perceptions, les conséquences d'une consommation d'alcool peuvent être lourdes, notamment en matière de sécurité routière. Les effets de l'alcool apparaissent dès le premier verre, même si l'on ne s'en rend pas compte. Et bien entendu, les effets en sont d'autant plus délétères avec l'augmentation de l'alcoolémie :

- diminution des réflexes, de la vigilance, de la résistance à la fatigue ;
- perturbation de la vision, de l'estimation des distances et de la coordination des mouvements ;
- sous-évaluation du danger et par conséquent prises de risque excessives.

D'après Santé Publique France, le risque d'être responsable d'un accident de la circulation mortel est multiplié par 8 en cas de consommation d'alcool. Ce risque augmente très rapidement en fonction du taux d'alcool dans le sang : il est multiplié par 6 pour un taux compris entre 0,5 et 0,8 g/l, et par 40 pour un taux supérieur à 2 g/l. Pour mémoire, la législation française autorise une alcoolémie à 0,5 g/l ou à 0,2 g/l pour les détenteurs d'un permis de moins de deux ans.

Envie de vous lancer dans l'aventure ?

Si vous avez maintenant envie de tenter l'expérience « Dry January », une application gratuite vous est proposée pour rester motivé : « Try Dry » (= essayer d'être sobre) qui permet de tenir un journal de bord et d'évaluer tous les bénéfices à freiner sa consommation d'alcool. Et même si le mois de janvier est déjà entamé, vous pouvez essayer de jouer le jeu pour les semaines restantes et vous préparer à vivre pleinement votre [Dry January](#) en 2023 !