



**DRY JANUARY®**  
LE DÉFI DE JANVIER



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

19 décembre 2024

## **Dry January – Défi de Janvier 2025 : 63 partenaires engagés ! La société civile en action pour la prévention et la réduction des risques alcool**

Le Défi de Janvier – Dry January avait séduit 4,5 millions de participant·e·s en 2024. Avec 63 partenaires engagés, la pause d'alcool du mois de janvier revient pour sa sixième édition en janvier 2025 avec des outils d'accompagnement innovants, et des bénéfices concrets sur la santé des participant·e·s !

### **Une campagne citoyenne, un succès confirmé**

Le Dry January – Défi de Janvier s'impose désormais comme **la campagne de prévention alcool la plus efficace en France**. Fondée sur la motivation et le sens collectif, cette initiative invite les Français·e·s à faire une pause dans leur consommation d'alcool pendant un mois, pour en constater les bénéfices et réfléchir à leurs habitudes.

En 2024, le Défi de Janvier - Dry January a battu tous les records avec **4,5 millions de participant·e·s**. Cette mobilisation exceptionnelle repose sur le soutien de **63 organismes de la société civile et collectivités** : associations, sociétés savantes, villes, mutuelles et services hospitaliers.

### **La société civile en première ligne pour la prévention**

Face à l'absence de soutien de l'État, la société civile prend ses responsabilités pour proposer une prévention et une réduction des risques alcool accessibles à toutes et tous. Le Dry January - Défi de Janvier témoigne d'un changement majeur dans notre société : une volonté croissante de repenser la place de l'alcool dans notre quotidien, sans stigmatisation ni injonctions.

Cette large coalition de partenaires prouve qu'une mobilisation collective peut impulser un véritable changement des comportements et promouvoir la santé publique de manière positive et inclusive.

### **Des outils pour réussir le défi**

Le Défi de Janvier - Dry January offre un accompagnement complet pour soutenir les participant·e·s dans leur démarche :

- [Des emails quotidiens](#) de soutien avec des conseils pratiques.
- Les app [TryDry](#) et [MyDefi](#) pour suivre sa consommation et les verres économisés.
- [Des ressources en ligne](#), incluant des guides pratiques pour relever le défi en équipe, en famille ou au travail.
- [Un groupe Facebook d'entraide](#).

## Des bénéfices concrets pour toutes et tous

Les effets d'une pause d'alcool sur la santé et le bien-être sont rapides et concrets :

- **Amélioration de la qualité du sommeil et regain d'énergie.**
- **Réduction du stress et meilleure santé mentale.**
- **Économies financières** grâce à la diminution des dépenses liées à l'alcool.
- **Reprise de contrôle et baisse durable de la consommation d'alcool**, observée chez une majorité des participant·e-s.

Relever le défi, c'est aussi retrouver une autonomie face à ses habitudes, renforcer sa confiance en soi et constater des bénéfices tangibles sur son bien-être global.

## Participez au Dry January - Défi de Janvier 2025

Rejoignez dès maintenant ce mouvement collectif. Inscrivez-vous gratuitement sur <https://dryjanuary.fr/relever-le-defi/> et téléchargez les applications pour accéder à tous les outils d'accompagnement.

### Contacts presse :

- **Addict'AIDE / Addictions France**  
OXYGEN  
[defidejanvier-presse@oxygen-rp.com](mailto:defidejanvier-presse@oxygen-rp.com)  
Lisa Dubreuil : 06 65 95 96 25  
Clara Martinez : 06 07 59 92 74  
Tatiana Graffeuil : 06 71 01 72 58
- **Fédération Addiction :**  
Benjamin Tubiana-Rey  
06 15 62 81 08 • [b.tubiana-rey@federationaddiction.fr](mailto:b.tubiana-rey@federationaddiction.fr)

Page suivante : liste des partenaires

**Les structures organisatrices du Défi de Janvier - Dry January :** Addict'AIDE, Association Addictions France, Camerup, Fédération Addiction, Fédération Française d'Addictologie, France Assos Santé, France Patients Experts Addictions, Ligue contre le cancer, RESPADD, Société Française d'Alcoologie.

**Les partenaires du Dry January - Défi de Janvier :** Addictolib, AFEF (Société française d'hépatologie), AIDES, AINF Améliorer les conditions de travail et de vie, AJPIA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues), ANGH (Association nationale des hépato-gastroentérologues des hôpitaux généraux), ANPAEJ (Association Nationale des Points Accueil-Ecoute Jeunes), APHP (Assistance publique - Hôpitaux de Paris), ASALEE, Association APTITUD, Avenir Santé, CHU de Brest, CoP'MA, ELSA France, Entraid'Addict, FAGE (Fédération des associations générales étudiantes), FAS (Fédération des acteurs de la solidarité), FNAS (Fédération nationale des amis de la santé), Fédération promotion santé, Filiaris - CANSSM Caisse autonome nationale de la sécurité sociale dans les mines, FPRH (Fédération nationale des Pôles de Référence et Réseaux Hépatites), GESD (Groupe d'entraide soutien dépendances), Groupe VYV, Harmonie Mutuelle, Hôpital des gardiens de la paix, La santé de la famille des chemins de fer français, le Lien, MACIF, MGEN, MNH - Mutuelle nationale des Hospitaliers, Mutuelle Entraïn, Réseau d'addictologie Sud-Isère, Réseau NACRe, SALCA (Structure d'accueil et de lutte contre les addictions), Santé mentale France, SFSP (Société française de santé publique), SNADOM (Syndicat national des associations d'assistance à domicile), SNFGE (Société Nationale Française de Gastro-Entérologie), SOS Addictions, UNHAJ (Union Nationale pour l'Habitat des Jeunes), UNIOPSS (Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés non lucratifs sanitaires et sociaux), Unis-Cité, Université de Bretagne Occidentale (UBO), UNML (Union nationale des missions locales), URSA (Unité pour la recherche et les soins en alcoologie), Ville d'Amiens, Ville de Brest, Ville de Grenoble, Ville de Lyon, Ville de Marseille, Ville de Nantes, Ville de Paris et Ville de Strasbourg.