



DRY JANUARY®
LE DÉFI DE JANVIER



Le Défi de janvier - Dry January 2025 s'achève : la mobilisation citoyenne au service de la santé

COMMUNIQUÉ • 31 JANVIER 2025

La sixième édition du Dry January – Défi de janvier se termine ce 31 janvier : des millions de Français-e-s ont saisi cette opportunité pour faire une pause dans leur consommation d'alcool et réfléchir à leur rapport avec celui-ci. Selon l'étude scientifique JANOVER 2024, les bénéfices de cette pause sans alcool se confirment à long terme. Cette étude montre aussi que des outils d'accompagnement renforcent les chances de remporter son défi. Cette mobilisation citoyenne met en lumière l'urgence d'une vraie politique publique sur le risque alcool.

Le Dry January – Défi de janvier : des effets durables sur la consommation d'alcool

Pour les millions de Français-e-s qui ont fait une pause en janvier, c'est le début d'un nouveau rapport avec l'alcool ! Selon l'étude JANOVER 2024 Le Vinatier – Psychiatrie universitaire Lyon Métropole¹, près de 60 % des participant-e-s ont une consommation d'alcool réduite à moyen et long terme par rapport à la consommation d'avant janvier : un changement bénéfique pour leur santé !

Les outils mis à disposition dans le cadre du Défi de janvier - Dry January, comme l'abonnement à la mailing list, augmentent les chances de tenir bon en janvier : les inscrit-e-s à ces ressources ont en effet 33 % plus de chance de réussir à ne pas boire d'alcool durant tout le mois.

Un débat de société nécessaire

Le succès du Dry January – Défi de janvier intervient alors que de plus en plus de Français-e-s s'interrogent sur leur rapport à l'alcool. En proposant une pause d'un mois, par une campagne positive et motivante, le collectif interrassociatif² organisateur du Défi de janvier – Dry January (associations, fédérations et société savante), et leurs partenaires³, mutuelles, collectivités, hôpitaux s'inscrivent dans cette tendance de fond... à l'inverse de nombreux-ses élu-e-s.

Pour une politique sur le risque alcool ambitieuse

Le succès du Dry January – Défi de janvier montre que des actions collectives peuvent avoir un impact durable sur la santé publique. Il est désormais essentiel que l'État prenne ses responsabilités en matière de prévention et de réduction des risques en adoptant un véritable plan de santé sur la question de l'alcool. Et ce d'autant plus que l'alcool est aujourd'hui considéré comme une drogue par 84 % des Français-e-s⁴.

Contacts presse :

- **Addict'AIDE / Addictions France :**
OXYGEN • 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
- **JANOVER :**
Louis-Ferdinand Lespine • louis-ferdinand.lespine@ch-le-vinatier.fr

¹ **L'étude JANOVER** est une étude réalisée par Le Vinatier – Psychiatrie universitaire Lyon Métropole avec le soutien de l'Institut national du cancer et les partenaires : Association Addictions France, Fédération Addiction, Groupe de recherche sur l'alcool et les pharmacodépendances (université de Picardie), Research on Healthcare Performance (Hospices civils de Lyon), Service universitaire d'addictologie de Lyon, université Claude-Bernard

² **Les structures organisatrices du Dry January - Défi de Janvier :** Addict'AIDE, Association Addictions France, Camerup, Fédération Addiction, Fédération française d'addictologie, France Assos Santé, France patients experts addictions, Ligue contre le cancer, Société française d'alcoologie, RESPADD.

³ **Les partenaires du Défi de janvier – Dry January :** Addictolib, AFEF (Société française d'hépatologie), AIDES, AINF (Améliorer les conditions de travail et de vie), AJPJA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues), ANGH (Association nationale des hépatogastroentérologues 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, Filieris - 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, SFC (Société française du cancer), 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.

⁴ **Enquête Harris Interactive 2024 pour Addict'AIDE**