



Paris, le 28 décembre 2020

Dry January 2021 : une trentaine d'organisations réunies pour relever Le Défi De Janvier

Pour cette nouvelle édition 2021, ce sont plus d'une trentaine d'associations & fédérations, de sociétés savantes, de groupements de patients et d'acteurs mutualistes qui vont s'engager pour mener cette campagne.

Pour rappel, « Le Défi De Janvier » : c'est **une pause d'alcool** pendant un mois pour **donner du répit à votre corps** (et votre porte-monnaie) mais également **faire le point sur la place qu'occupe l'alcool** dans votre 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.

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 a également montré son impact sur la consommation d'alcool, avec une augmentation conséquente pour certains d'entre nous. Le défi pour chacun d'entre nous sera bel et bien d'évaluer son rapport à l'alcool et d'expérimenter les bienfaits d'une pause, dans un contexte anxigène qui met en danger notre capacité à maîtriser nos émotions et donc nos consommations.

Ensemble relevons Le Défi de Janvier !

Twitter : @fr_dry
Facebook : DryJanuaryFR
Instagram : dry_januaryfr
Web : www.dryjanuary.fr

Téléchargez l'application officielle : <https://dryjanuary.fr/lapplication-try-dry/>

Contact presse :

Pr Mickael NAASSILA, Président de la Société Française d'Alcoologie – SFA
sfa@larbredecomm.fr

Les organisations investies :

Addict'Aide
Addict'Elles
Addictolib
ADIXIO
AFEF (Société française d'hépatologie)
Aides
Alcool Assistance
AJPJA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues)
APTITUD
Association Addictions France (anciennement ANPAA)
Association Libre
Avenir Santé Jeunes
CAMERUP
CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse)
CoP'MA
Fédération Addiction
Fédération des acteurs de la solidarité
Fédération Française d'Addictologie
France Assos Santé
France Patients Experts Addictions
Groupe VYV
Harmonie Mutuelle
L630
La FAGE (Fédération des associations générales étudiantes)
La Ligue contre le cancer
La santé de la famille
MGEN
Mutuelle En Train
RESPADD (Réseau de prévention des addictions)
Société Française d'Alcoologie
Société Française de Santé Publique
Sorbonne Université
SOS Addictions
Unis-Cité
UNIOPPS
Vie Libre