

Défi de janvier 2025

Et si en janvier on faisait une pause sur la consommation d'alcool, de manière volontaire !
Le Défi de Janvier, c'est un moment de mobilisation collective de prévention pour sa santé, qui concerne le 2^{ème} facteur de mortalité évitable (41 000 morts par an) après le tabac lié à plus de 200 maladies et qui est responsable de très nombreuses hospitalisations.

LE DEFI DE JANVIER : UNE CAMPAGNE DE SANTE PUBLIQUE QUI, CETTE ANNEE ENCORE, EST PORTEE (ET FINANCEE) UNIQUEMENT PAR DES ASSOCIATIONS !

Le défi de janvier est animé par un large collectif interassociatif depuis sa première édition en janvier 2020, du fait du retrait de l'Etat sous la pression des alcooliers.

Il y a un comité d'organisation qui comprend quelques associations particulièrement investies : Addict'AIDE, Association Addictions France, la Camerup, la Fédération Addiction, la Fédération Française d'Addictologie, France Assos Santé, France Patients Experts Addictions, la Ligue contre le cancer, la Société Française d'Alcoologie et le RESPADD.

Mais le Défi de Janvier est soutenu très largement par la société civile, qu'il s'agisse d'associations, de fédérations, de sociétés savantes, de mutuelles, de villes, d'hôpitaux etc. La liste des 60 organisations investies qui soutiennent le Défi de Janvier est disponible sur le **site** : <https://defi-de-janvier.fr/>

LE DEFI DE JANVIER, C'EST QUOI ?

Cela consiste en Janvier à faire une pause sur la consommation d'alcool, de manière volontaire. Cette pause dans la consommation d'alcool permet d'éprouver les bénéfices immédiats qu'on en retire pour son bien-être, mais aussi de réaliser concrètement la place de l'alcool dans notre vie sociale, professionnelle, amicale, amoureuse. Les sollicitations pour boire de l'alcool sont nombreuses, et c'est une période où on apprend à les gérer. C'est plus facile de le faire quand on participe et se réclame d'un vaste mouvement collectif : "En ce début d'année, je participe au Défi de Janvier donc, je ne bois pas d'alcool, comme plusieurs millions de personnes".

DEFI DE JANVIER/DRY JANUARY/ MOIS SANS ALCOOL, ON MELANGE UN PEU TOUT, NON ?

Le Défi de Janvier est l'appellation française de cette opération, qui est inspirée du dry january britannique, mais qui en est un peu différente par sa philosophie et surtout sa tonalité. On préfère parler de Défi de Janvier pour bien marquer la tonalité du défi qu'on relève, du challenge qu'on se fixe, dans un contexte ludique et joyeux.

Le mois sans alcool pourrait laisser penser que l'alcool est interdit pour tout, ce qui n'est pas le cas. C'est une décision personnelle de faire une pause dans la consommation d'alcool en janvier, de relever un défi, mais ce n'est en aucun cas une obligation, ni même un jugement envers ceux qui ne relèvent pas le Défi de janvier.

Qui sommes-nous ? Quelques données en région Centre-Val de Loire

France Assos Santé, La voix des Usagers, est l'organisation de référence pour représenter l'ensemble des usagers du système de santé et défendre leurs intérêts dans ce domaine. Renforcer la démocratie en santé et la participation des usagers au système de santé font partis de ses objectifs.

- **Présidente France Assos Santé Centre-Val de Loire : Dominique BEAUCHAMP**
- **54 associations adhérentes - 310 représentants des usagers en région**

Pour en savoir plus : Contact presse : Lorène GARDIN – lgardin@france-assos-sante.org – 07 56 34 09 70

