

Démarrez le début de l'année 2026 avec le Défi de Janvier !



Et si en janvier on faisait une pause sur la consommation d'alcool, de manière volontaire !

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".

LES INCONTOURNABLES DU MOIS DE JANVIER

- Télécharger l'appli MyDéfi : cette appli développée par la Société française d'alcoologie et tous les organisateurs du Défi propose un rendez-vous quotidien pour renforcer la motivation et augmenter ses chances d'atteindre ses objectifs pendant le Défi, elle apporte également de nombreux conseils et encouragements d'experts pour diminuer sa consommation d'alcool. Elle propose une version spéciale Défi de janvier pendant la campagne, mais elle peut ensuite continuer à être utilisée au quotidien. **Le lien et le QR code de téléchargement est sur le site du Défi et ici :** <https://mydefi.life/portfolio/>
- S'inscrire à la newsletter qui accompagnera les personnes relevant le Défi et mettra en avant les actions de tous les partenaires : <https://defi-de-janvier.fr/newsletter-defi-de-janvier/>
- Télécharger le kit de communication sur le site du Défi, onglet "kit de com": <https://defi-de-janvier.fr/>
- S'abonner aux comptes du Défi sur les réseaux sociaux et relayer les post. Les réseaux sociaux du Défi seront également animés de mi-septembre à mi-février !

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**
- **57 associations adhérentes - 290 représentants des usagers en région**

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

