

# ALCOOL-IN

UN COLLECTIF D'ASSOCIATIONS, DE MUTUELLES ET DE SOCIÉTÉS SAVANTES LANCE "DRY JANUARY" EN FRANCE



Un collectif d'associations, de mutuelles et de sociétés savantes (\*) propose aux Français de se lancer le défi de ne pas boire d'alcool pendant un mois.

L'opération « Dry January France », sous-titrée aussi #LeDéfiDeJanvier sur les réseaux sociaux, s'appuie sur l'expérience « Dry January » menée en Angleterre depuis plusieurs années.

Se lancer le défi pendant un mois, en l'occurrence le mois de janvier, de ne pas boire d'alcool permet aux participants de réfléchir à leur relation avec l'alcool, de mieux respecter ensuite les repères de consommation (« maximum deux verres par jour, et pas tous les jours »), et d'engranger un certain nombre de bénéfices pour leur santé comme :

- Plus d'énergie, grâce notamment à un sommeil plus réparateur
- Une perte de poids
- Une meilleure mine

Et d'autres encore...

Retrouvez le dispositif mis en place pour soutenir ceux qui se lancent dans ce défi, et inscrivez-vous sur le site internet dédié : <https://dryjanuary.fr/>

(\*) A date : ADIXIO, ADDICT'ELLES, AIDES, ANPAA – Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie, CAMERUP Coordination des Associations et Mouvements d'Entraide Reconnus d'Utilité, Collège de Médecine Générale, FAGE – Fédération des Associations Générales Étudiantes, Fédération des Acteurs de la Solidarité, Fédération Addiction, Fonds Actions Addictions, FFA – Fédération Française d'Addictologie, FNAS – Fédération Nationale des Amis de la Santé, FPEA – France Patients Experts Addictions, France Assos Santé, La Ligue Contre le Cancer, MGEN – Mutuelle Générale de l'Éducation, SFA – Société Française d'Alcoologie, Société française de Santé publique, Sos Addictions, UNIOPSS