

# Dry January

## pas d'alcool pendant un mois ?

Cesser de boire ou baisser considérablement sa consommation, c'est le concept de ce challenge venu du Royaume-Uni. En plus des bienfaits observés sur le sommeil, la peau ou encore sur le poids, c'est l'occasion de faire un point sur son rapport avec l'alcool. Prête à relever le défi ?

Fêter un événement, passer un moment convivial, se détendre, accompagner un bon repas... Les occasions de boire un verre ne manquent pas. Résultat, il est possible de consommer souvent, de consommer beaucoup. Et des habitudes s'installent : pour certains, l'apéro chaque soir ; pour d'autres, un petit verre pour décompresser en rentrant du travail ou quand les enfants sont couchés... Pour prendre du recul sur notre relation avec l'alcool, « Dry January », ou « Janvier sobre », revient pour la deuxième fois en France. Après les excès des fêtes de fin d'année, ce concept, qui existe outre-Manche depuis 2014, propose d'arrêter de boire ou de baisser drastiquement sa consommation. Au Royaume-Uni, « Dry January » est strict : il incite à ne pas boire une goutte pendant un mois. Pour rendre l'idée plus amusante, elle est présentée sous forme de défi, à relever à plusieurs. De quoi donner une image positive de la sobriété, mais aussi de s'encourager et de se soutenir.

### Des bénéfices ressentis jusqu'à six mois

Et les résultats sont très motivants. Selon une étude menée par l'Université du Sussex, qui a suivi, en 2018, 1700 participants, 71% d'entre eux ont constaté une amélioration de la qualité de leur sommeil, 67% ont gagné en énergie et 57% en concentration. Parmi les autres bénéfices relevés, 58% des participants ont

perdu du poids et 54% estiment avoir une plus belle peau, moins rouge, moins bouffie, moins cernée. Plus de neuf buveurs sur dix ont également déclaré avoir réalisé des économies conséquentes. Et les effets physiques s'inscrivent dans la durée : ils sont ressentis jusqu'à six mois après la fin du challenge. S'arrêter pendant une période donnée permet aussi de prendre conscience que l'on peut s'amuser et passer une bonne soirée sans un verre de rosé ou un Spritz à la main. Résultat, la grande majorité a ensuite adopté une consommation plus raisonnée et ce, tout au long de l'année.

### Un groupe Facebook très actif

C'est Laurence Cottet, juriste d'affaires, ancienne alcoolique et abstinente depuis quinze ans, qui a eu la bonne idée d'importer le concept en France. « Le 4 janvier 2019, j'ai ouvert sur Facebook un groupe de prévention et d'information intitulé "Janvier sobre". Assez rapidement, des personnes qui avaient entendu parler du défi anglais s'y sont inscrites, raconte celle qui est devenue patiente-experte en addictologie. Fin janvier, 20 000 commentaires avaient été postés ! Nous avons opté pour un positionnement différent de la version originale : nous préconisons un mois "sobre" mais pas abstinent. » Les participants sont en effet encouragés à diminuer considérablement leur consommation d'alcool, à boire modérément

S'amuser et passer une bonne soirée sans un verre de rosé ou un Spritz à la main, c'est possible !



OPPENHEIM BERNHARD/GETTY IMAGES

et à ne pas dépasser les seuils maximaux préconisés par l'OMS et l'agence nationale Santé publique France : deux verres par jour, pas tous les jours. « Nous ne voulions pas être dans l'interdit, empêcher les participants de boire un verre lors d'une fête de famille, par exemple, explique Laurence Cottet. Cela aurait exclu un grand nombre de volontaires qui n'auraient jamais pu tenir un mois. Ce break a plutôt pour objectif de ressentir les bienfaits de l'abstinence ou de la modération sur la santé, sur le corps - sans exclure le plaisir mais en limitant les risques - et d'adopter les bonnes pratiques à long terme. » Aujourd'hui, plus de 1300 internautes sont toujours actifs sur le groupe Facebook : ils échangent des conseils, par-

tagent leur expérience. Certains anciens alcooliques devenus abstinentes racontent leur nouvelle vie et viennent en aide, avec bienveillance, aux personnes qui replongent. Et ceux et celles qui se lancent dans un « mois sobre » autre que le mois de janvier trouvent aussi du soutien. Une sorte de groupe de parole autour de l'alcool, ouvert et accessible en permanence...

### Ne plus boire du tout est préférable

Suite au succès de la première édition française, Laurence Cottet a décidé d'aller plus loin pour « Janvier sobre 2020 ». Un site internet dédié (janvier-sobre.info) a été ouvert. Il rassemble des conseils, des témoignages de professionnels, des interviews et même des recettes de cocktails sans alcool. Et un livre, *Petit Guide pour réussir son mois sobre* (éd. InterÉditions, Dunod), sort le 2 janvier 2020. En plus de cette initiative citoyenne, Santé publique France prépare un projet qui préconise un mois d'abstinence. « Ne plus boire une goutte pendant un mois est vraiment préférable, indique Jean-Pierre Couteron, psychologue clinicien et expert en addictologie. Cela permet une véritable coupure dans la consommation, tout en gardant l'esprit festif du défi relevé à plusieurs. Les bienfaits

remarquables observés dans la version originale du « Dry January » l'ont été après une privation totale de trente jours : si les personnes veulent en bénéficier, il faut donc faire de même. De plus, le risque subsiste que les consommateurs pensent que le message "Deux verres par jour, pas tous les jours" est une norme acceptable. Or, il faut impérativement consommer bien moins que ça, surtout pour les femmes. » Sachant que 10% des Français sont des consommateurs quotidiens, que l'alcool tue 41 000 personnes par an et que c'est la deuxième cause de mortalité prématurée dans l'Hexagone, les deux initiatives sont salutaires. Alors, prête à relever l'un de ces défis ? ●

\* facebook.com/groups/janvier.sobre