



Paris, le 16 décembre 2021

## Dry January 2022 : 40 organisations réunies pour relever Le Défi De Janvier

Pour cette édition 2022, ce sont 40 associations & fédérations, sociétés savantes, de groupements de patients, de villes et d'acteurs mutualistes, qui vont s'engager pour mener cette campagne.

"Le Défi De Janvier" s'est désormais bien installé dans les rendez-vous annuels de santé publique. Une fois encore, les participants, tous volontaires et dans le même esprit ludique des années passées, pourront faire **une pause d'alcool pendant un mois pour donner du répit à leur corps (et leur porte-monnaie) mais également faire le point sur la place qu'occupe l'alcool dans leur quotidien**. Les bénéfices sur la santé sont prouvés : meilleur sommeil, regain d'énergie, meilleure concentration, perte de poids et à terme, une consommation d'alcool mieux maîtrisée, même chez celles et ceux qui n'ont pas réussi complètement le Défi.

Malgré une pandémie toujours présente, il est important de se mobiliser tous ensemble pour relever un défi favorable à la santé. Avec l'allègement des restrictions que nous avons connues au plus fort de la pandémie, les occasions de se retrouver et de boire de l'alcool se sont multipliées. Le Défi De Janvier, après les fêtes de fin d'année, c'est, pour chacun d'entre nous, l'opportunité d'évaluer son rapport à l'alcool et d'expérimenter les bienfaits d'une pause, tout en profitant des plaisirs de la vie et des rencontres .

De plus en plus d'associations, de mutuelles, d'institutions et de villes rejoignent le mouvement.

Ensemble relevons Le Défi De Janvier !

Twitter Al et Coline : @aletcoline

Instagram Al et Coline : <https://www.instagram.com/aletcoline/>

Twitter : @DryJanuaryFR

Facebook lives sur Addict'AIDE tous les mardis de janvier

Facebook : DryJanuaryFR

Instagram : dry\_januaryfr

Web : [www.dryjanuary.fr](http://www.dryjanuary.fr)

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

## **Les organisations investies :**

Addict'AIDE  
Addict'Elles  
Addictolib  
ADIXIO  
AFEF (Société française d'hépatologie)  
Association Addictions France  
AJPJA (Association des Jeunes Psychiatres et Jeunes Addictologues)  
Association Libre  
ANGH (Association Nationale des hépato-Gastroentérologues des Hôpitaux généraux)  
Avenir Santé  
CAMERUP  
CoP'MA (Collectif Proches de Malades Alcooliques)  
ELSA France  
Entraid'Addict - Alcool Assistance  
Fédération Addiction  
FAGE (Fédération des Associations Générales Etudiantes)  
Fédération Française d'Addictologie  
FNAS (Fédération Nationale des Amis de la Santé)  
France Assos Santé  
France Patients Experts Addictions  
Groupe VYV  
Harmonie Mutuelle  
L630  
La Ligue contre le cancer  
La santé de la famille  
MGEN  
Mutuelle Entraïn  
Réseau NACRe (Nutrition Activité physique Cancer Recherche)  
RESPADD (Réseau de Prévention des Addictions)  
Société Française d'Alcoologie  
Société Française de Santé Publique  
SNFGE (Société Nationale Française de gastro-entérologie)  
SOS Addictions  
Unité pour la Recherche et les Soins en Alcoologie (URSA)  
Ville de Brest  
Ville de Grenoble  
Ville de Lyon  
Ville de Nantes  
Ville de Toulouse  
Ville de Paris

## **Contact presse :**

**Christelle Cros**, Déléguée générale, Addict'AIDE,  
06 75 80 58 39 - [christelle.cros@addict-aide.org](mailto:christelle.cros@addict-aide.org)