



DRY JANUARY
CH

Lausanne, Berne, le 30 janvier 2024

Edition 2024 riche et très animée sur les réseaux sociaux

Le Dry January 2024 s'achève avec succès : une communauté s'est formée et les participant·e·s révèlent leur volonté de boire moins. Sur la base des observations de l'équipe organisatrice, cette 4^e édition s'est montrée très dynamique sur les réseaux sociaux et dans la presse. La diversité des événements organisés, tels que la seconde « Dry Night » à Berne, les deux webinaires francophones « Happy Hours » ou le premier Dry Pub Crawl, ainsi que les nombreux concours en ligne ont captivé l'attention des participant·e·s et ont créé une véritable synergie autour d'un objectif commun : renoncer à l'alcool pendant un mois.

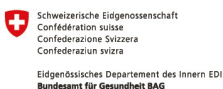
Après un mois d'engagement, de défis personnels et de découvertes, le Dry January 2024 tire sa révérence. En 31 jours, il a invité une communauté de personnes motivées à réfléchir sur ses habitudes de consommation et à faire une pause. Co-organisée par le GREA et la Croix-Bleue Suisse, par Addiction Suisse et le Fachverband Sucht, la 4^e édition de cette campagne de prévention collective a connu un franc succès en Suisse romande et en Suisse alémanique.

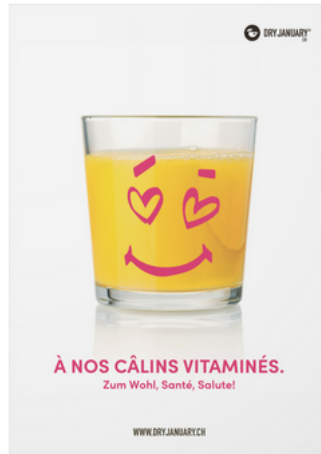
Le Dry January a été jalonné d'événements pluriels. La Dry Night à Berne, soirée inaugurale, à fin novembre 2023 a donné le coup d'envoi de l'édition avec le sponsor principal Rebels0.0%. La communauté internationale francophone s'est réunie dans deux webinaires « Happy Hours » pour échanger et partager les expériences ; le premier en décembre à l'attention des professionnel·le·s a réuni 110 participant·e·s et celui de janvier adressé aux personnes qui sont intéressées par la démarche en a attiré 183, principalement issues de Suisse, France, Belgique, Québec et Luxembourg. Addiction Jura a également mené un Youtube Live en janvier pour animer une communauté plus régionale. En Suisse alémanique, le premier barathon Dry Pub Crawl à Berne a permis d'emmener une équipe de personnes curieuses de découvrir la carte « sans alcool » de plusieurs bars branchés. Les nombreux concours sur les réseaux sociaux ont permis d'engager activement le public et de recueillir des témoignages.

Après 31 jours de pause alcool, les participant·e·s sont maintenant prêt·e·s à retourner à leurs habitudes, mais certainement avec une perspective transformée. En effet, plus d'une personne interrogée sur cinq (21.4%) qui a fait le Dry January en 2023 en Suisse pense qu'elle a diminué sa consommation d'alcool à court terme ([Addiction Suisse, 2023](#)). Six mois après le Dry January, le nombre de jours de consommation d'alcool est passé en moyenne de 4,3 à 3,3 par semaine selon l'[étude Universty de Sussex, 2014](#). Un sondage éclair réalisé auprès de 300 participant·e·s alémaniques à la fin du Dry January 2024 révèle que 98% veulent boire moins à l'avenir. Le Dry January 2024 s'achève, mais l'esprit de cette campagne résonne encore donnant aux organisateur·trice·s plein d'élan pour l'édition 2025.

Contacts : Célestine Perissinotto, responsable projet Suisse romande, GREA, 078 756 96 67 - Anne Graber, responsable de projet suisse, Croix-Bleue suisse, 078 208 5991

Le Dry January est soutenu par :





« Le plus grand défi est de ne pas se laisser influencer par les autres et de commander simplement ce que l'on veut au bar. Ne pas laisser les autres commander »

« Je dors comme un bébé et je me sens tellement plus reposée au réveil. »

« Réveil + facile et sommeil plus profond 😊 »

« Après quelques années de consommation quasi quotidienne (cela aurait pu être critique ...), c'est maintenant la première fois que je m'y tiens vraiment et j'en suis fière. Miraculeusement, c'est plus facile que prévu (peur des symptômes de manque, etc...) mais ce n'est pas le cas ».

« Renoncer à l'alcool se passe bien. Mais j'ai beaucoup plus envie de sucreries. Est-ce un substitut ? »

« Je trouve que le Dry January est le plus stimulant lors d'invitations à des apéritifs ou à des repas. Personne ne s'explique quand il boit de l'alcool, seuls ceux qui ne boivent pas doivent expliquer pourquoi. Le monde à l'envers 🙄 ».

« Le plus pénible est le choix des boissons au bar. L'alternative de commander une boisson sans alcool qui coûte alors plus de 10 francs et qui n'a pas été mixée de manière aussi cool me répugne. Alors, comme avant, je bois mes espressos pendant la moitié de la nuit et j'ai alors beaucoup trop de caféine" ».

« Le plus grand défi est toujours le week-end. Être invité à des événements et devoir ensuite justifier pourquoi je ne bois pas. Résister à la pression de la société ».

