



DRY JANUARY® CH

Lausanne, le 28 décembre 2020

Compte à rebours du Dry January en Suisse

« Es-tu dans les starting blocks ? Relève le défi avec nous ! »

C'est dans un contexte de pandémie tout à fait inédit que démarre, vendredi 1^{er} janvier 2021, le premier Dry January (janvier sans alcool) de Suisse. Si, en temps normal, le défi débute aux lendemains de fêtes bien arrosées, cette année il rime avec semi-confinement et baisse de la qualité de vie pour de nombreuses personnes. Les angoisses provoquent-elles une hausse de la consommation ? Les contraintes liées à l'organisation de plusieurs petits repas invitent-elles à boire davantage ? Si nous n'avons pas encore de données claires, il semble que le Dry January peut prendre un vrai sens quant à la réflexion sur les contextes de consommation d'alcool durant le semi-confinement.

C'est un mois de janvier pas comme les autres que nous nous apprêtons à vivre. En plus de la déprime saisonnière, la pandémie amène son lot de peurs, d'angoisses et d'isolement. Elle change notre façon de vivre nos liens familiaux, professionnels et sociaux. Nous avons moins de distractions et de lieux de socialisation puisque les restaurants, bars, centres culturels et de loisirs sont fermés. L'alcool peut vite devenir un refuge. Pourtant, s'il peut remplir des fonctions positives quand tout va bien, l'alcool n'est en aucun cas un bon ami pour y faire face et encore moins un remède pour soigner sa santé mentale. Dans cette situation inédite, le Dry January est une opportunité pour réfléchir au rapport que l'on a avec l'alcool et aux contextes favorisant sa consommation en temps de semi-confinement. Une pause de la consommation, quelle qu'elle soit, peut être bienvenue. L'alcool ne nuit pas uniquement à la santé de celui ou celle qui en consomme mais a aussi des incidences sur l'entourage et sur la société : souffrance des proches, coûts élevés voire accidents et violence. En Suisse, son coût s'élève chaque année à environ 2,8 milliards de francs. Quelques 250'000 personnes sont affectées par une dépendance à l'alcool. ([chiffres clés sur la consommation](#), conférence de presse du 7.12.2020)

Le Dry January se donne comme mission d'accompagner et soutenir toutes celles et tous ceux qui veulent tenter le défi. Un site web, une présence sur Facebook, Instagram et Twitter permettent de recevoir des conseils gratuits et d'interagir pendant un mois avec une communauté de pairs. L'application gratuite « Try Dry » a été traduite en français et fournit des indications de la consommation sur le plan individuel et apporte une aide pour atteindre les objectifs fixés. On la trouve dans les Appstore ou Playstore.

Le Dry January est un mouvement mondial visant à faire une pause d'alcool en janvier. Organisé en Grande-Bretagne depuis 2013 il a vu 4 millions de personnes prendre part au mouvement. En Suisse, le Dry January est porté par la Croix Bleue Suisse, le GREA et l'organisation Staatslabor avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique. Au total, près de 20 institutions en Suisse et plusieurs personnalités des domaines du sport, des médias, de la médecine et de la musique le soutiennent comme notamment la rappeuse valaisanne KT Gorique ou l'animateur Jean-Marc Richard.

Contact

Célestine Perissinotto, secrétaire générale adjointe, responsable projet DJ au GREA – 078 756 96 67

Site internet : www.dryjanuary.ch

Facebook : Dry January Romandie

Instagram : [dryjanuaryromandie](https://www.instagram.com/dryjanuaryromandie)

Twitter : [@DryJanuaryRomandie](https://twitter.com/DryJanuaryRomandie)

[#dryjanuaryCH](https://twitter.com/dryjanuaryCH)