

## **Le Défi De Janvier, *make your body great again!***

La Société Française d'Alcoologie se félicite du lancement de la campagne « **Le Défi De Janvier** » suite à l'annulation de l'opération « Mois sans alcool » initialement prévue par Santé Publique France en **janvier 2020** et qui avait été annoncée le 13 juin 2019 par le Président de la MILDECA comme un futur « Dry January à la française » [1].

Après la campagne de prévention de Santé Publique France visant à informer sur les nouveaux repères de consommation en 2019, il s'agit maintenant d'inviter la population à **s'abstenir de consommer de l'alcool** pendant tout le mois de janvier. L'idée est de **se lancer un défi** et de se questionner au sujet de **sa propre consommation** et de **sa relation vis-à-vis de l'alcool**.

Ce type de défi existe dans de nombreux pays : en Angleterre depuis 2013 (le Dry January), en Belgique depuis 2017 (la Tournée minérale, en février), depuis 2014 au Canada (28 Jours sans alcool, en février), ainsi que depuis 2008 en Australie et Nouvelle Zélande (le Dry July).

Il s'agit donc ici d'un **challenge motivant, positif, non moralisateur** et en aucun cas une contrainte médicale. L'idée n'est pas nouvelle en France puisque pendant plusieurs années le Défi bretois nous invitait à s'abstenir pendant au moins 3 jours et Vie Libre avait lancé au début des années 2000 « Osons 10 jours sans... ». Le 26 octobre est aussi la Journée sans alcool à la Réunion.

Le Dry January et la Tournée minérale rencontrent un vif succès [2].

Cette campagne d'encouragement à s'abstenir vise toute la population et plus spécifiquement **les personnes présentant une consommation faible voire une consommation à risque (plus de 2 verres par jour ou plus de 10 verres par semaine ou une consommation plus de cinq jours par semaine)**. Même si elle ne vise pas les personnes présentant un trouble de l'usage d'alcool, elles peuvent cependant participer elles aussi à ce défi avec l'assistance d'un professionnel de santé ou d'Alcool Info Service.

Les **bienfaits** de l'abstinence sont nombreux, surtout dans un contexte où plusieurs études scientifiques, dont celles utilisant la randomisation mendélienne, ont démontré l'**absence d'effets « protecteurs »** des niveaux faibles de consommation, voire même l'**augmentation du risque** de développer certaines pathologies [3, 4].

Parmi les effets bénéfiques à s'abstenir pendant 1 mois, on peut noter des **économies** (79 % des participants), le **bien-être** et une amélioration de certains paramètres comme la **résistance à l'insuline**, la **glycémie**, le **cholestérol sanguin**, le **poids** et l'**IMC** (49 % des participants), la **concentration**, la **performance au travail**, un **sommeil** de meilleure qualité (71 % des participants), plus d'**énergie** (62 % des participants) et la **pression sanguine** [5-7].

De manière intéressante, la participation au Dry January est associée à une **diminution de la consommation d'alcool à 6 mois** (1 verre de moins par jour et 1 jour de plus sans consommer par semaine), ainsi qu'un meilleur **autocontrôle** à refuser de consommer [8].

Pour toutes ces raisons, la Société Française d'Alcoologie invite tous les professionnels de santé à participer et à promouvoir la campagne « Le Défi De Janvier » qui est **complémentaire** de la campagne de sensibilisation de Santé Publique France sur les **repères de consommation**.

L'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable et la première cause d'hospitalisation en France. Cette campagne « Le Défi De Janvier » représente une opportunité sans précédent de **se mobiliser** autour d'un **mois**

**de prévention des dommages et des risques** liés à la consommation d'alcool en France, à l'instar de ce qui existe déjà dans de nombreux pays dont nos voisins.

Il est aussi important de rappeler que nos repères actuels recommandent de ne pas consommer d'alcool pendant au moins 2 jours par semaine, ce qui représente 104 jours par an !

#### Références

- 1 Prisse N. Discours d'ouverture. Journées nationales 13-14 juin 2019 de la Fédération Addiction "Liberté et santé – Entre parcours et trajectoires". <https://www.youtube.com/watch?v=rRAGnVBvdPY>
- 2 Visser RO, Robinson E, Smith T, Cass G, Walmsley M. The growth of "Dry January": promoting participation and the benefits of participation. *Eur J Public Heal* 2017;27:929-931.
- 3 Cabezas J, Bataller R. New UK alcohol guidelines and Dry January: Enough to give up boozing? *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2016. doi:10.1038/nrgastro.2016.39.
- 4 De Visser RO. Study shows that Dry January does more good than harm. *BMJ*. 2016. doi:10.1136/bmj.i583.
- 5 Mehta G, Macdonald S MJB, Al-Khatib SH, Piao S, Rosselli M, Nair D, Jalan R, Sumpter C, Khera-Butler T, Cronberg A MK. Short term abstinence from alcohol improves insulin resistance and fatty liver phenotype in moderate drinkers. *Hepatology*. 2015;62:267A.
- 6 Mehta G, Macdonald S, Cronberg A, Rosselli M, Khera-Butler T, Sumpter C, et al. Short-term abstinence from alcohol and changes in cardiovascular risk factors, liver function tests and cancer-related growth factors: a prospective observational study. *BMJ Open*. 2018;8:e020673.
- 7 Ballard J. Out of hours what is dry January? *Br J Gen Pract*. 2016. doi:10.3399/bjgp16X683173.
- 8 de Visser RO, Robinson E, Bond R. Voluntary temporary abstinence from alcohol during "Dry January" and subsequent alcohol use. *Heal Psychol*. 2016;35:281-289.

**Société Française d'Alcoologie**

sfa@larbredecomm.fr - <http://www.sfalcoologie.asso.fr> - @SFAlcoologie