



Paris, le 28 décembre 2020

## Dry January 2021 : une trentaine d'organisations réunies pour relever Le Défi De Janvier

Pour cette nouvelle édition 2021, ce sont plus d'une trentaine d'associations & fédérations, de sociétés savantes, de groupements de patients et d'acteurs mutualistes qui vont s'engager pour mener cette campagne.

Pour rappel, « Le Défi De Janvier » : c'est **une pause d'alcool** pendant un mois pour **donner du répit à votre corps** (et votre porte-monnaie) mais également **faire le point sur la place qu'occupe l'alcool** dans votre quotidien. Les **bénéfices sur la santé** sont prouvés : perte de poids, meilleur sommeil, regain d'énergie, meilleure concentration et, à terme, une consommation d'alcool mieux maîtrisée, même chez celles et ceux qui n'ont pas réussi complètement le défi.

Cette édition s'annonce particulière dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Si notre sociabilité est réduite, de nombreuses occasions de boire de l'alcool disparaissent. Mais à l'inverse, le premier confinement a également montré son impact sur la consommation d'alcool, avec une augmentation conséquente pour certains d'entre nous. Le défi pour chacun d'entre nous sera bel et bien d'évaluer son rapport à l'alcool et d'expérimenter les bienfaits d'une pause, dans un contexte anxigène qui met en danger notre capacité à maîtriser nos émotions et donc nos consommations.

**Ensemble relevons Le Défi de Janvier !**

Twitter : @fr\_dry  
Facebook : DryJanuaryFR  
Instagram : dry\_januaryfr  
Web : [www.dryjanuary.fr](http://www.dryjanuary.fr)

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

**Contact presse :**

Pr Mickael NAASSILA, Président de la Société Française d'Alcoologie – SFA  
[sfa@larbredecomm.fr](mailto:sfa@larbredecomm.fr)

**Les organisations investies :**

Addict'Aide  
Addict'Elles  
Addictolib  
ADIXIO  
AFEF (Société française d'hépatologie)  
Aides  
Alcool Assistance  
AJPJA (Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues)  
APTITUD  
Association Addictions France (anciennement ANPAA)  
Association Libre  
Avenir Santé Jeunes  
CAMERUP  
CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse)  
CoP'MA  
Fédération Addiction  
Fédération des acteurs de la solidarité  
Fédération Française d'Addictologie  
France Assos Santé  
France Patients Experts Addictions  
Groupe VYV  
Harmonie Mutuelle  
L630  
La FAGE (Fédération des associations générales étudiantes)  
La Ligue contre le cancer  
La santé de la famille  
MGEN  
Mutuelle En Train  
RESPADD (Réseau de prévention des addictions)  
Société Française d'Alcoologie  
Société Française de Santé Publique  
Sorbonne Université  
SOS Addictions  
Unis-Cité  
UNIOPPS  
Vie Libre