

# mois sobre



## Le Mois sobre qu'est-ce que c'est ?

« Faire le point sur sa relation à l'alcool et tendre vers une consommation raisonnable »  
Tel est le sens de l'expérience que nous vous invitons à vivre ce mois-ci.  
Pendant une trentaine de jours, chacun tentera d'atteindre un objectif qu'il se sera fixé. Boire seulement le week-end, diviser d'un tiers sa consommation, ne pas boire seul... Toutes les idées sont bonnes, ne pas boire seul... Pendant tout le challenge, il faut se rappeler :

« Pour votre santé, maximum deux verres par jour et pas tous les jours, en ne dépassant pas 10 verres d'alcool par semaine »

Vous l'avez compris, le but n'est pas d'atteindre l'abstinence totale, mais de faire des efforts, pour se prouver qu'on garde le contrôle de sa consommation.

abstinence totale, mais de faire des efforts, pour se prouver qu'on garde le contrôle de sa consommation.

## Ayez le Déclic Mois sobre

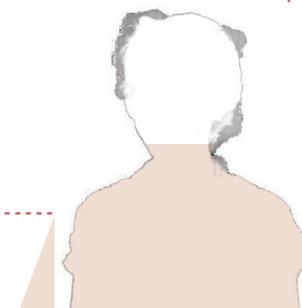
Quels seront vos jours *sans alcool* pendant le Mois sobre ?  
Objectif : au moins 2 jours par semaine !

Laurence COTTET  
Présidente de France Janvier sobre

Figure du mouvement Janvier sobre, Laurence COTTET a personnellement vécu une descente aux enfers liée à l'alcool, alors qu'elle était cadre supérieure dans un grand groupe du BTP. Depuis plus de dix ans, elle a réussi à s'en sortir ; abstinent, elle consacre sa vie à la prévention des addictions. Aujourd'hui, elle est également patiente experte en addictologie au CHU de Grenoble. Son message se veut résolument convivial : « Avec Janvier sobre, on n'est pas dans l'interdit ». L'idée est de faire le point sur sa consommation d'alcool, sans forcément y mettre un terme.

À tous, elle adresse ce message :

« Bon courage, et bravo pour votre engagement »



## Le Mois sobre... pour toute l'année



Le Mois sobre est la variante de Janvier sobre, déclinable toute l'année : c'est une façon de prendre une bonne résolution, à n'importe quel moment, pas forcément en janvier !

En 2019, la première édition de Janvier sobre a rencontré un vif succès.

À la base de cette démarche, l'association H3D / France Janviersobre, créée en 2014 autour de la maladie alcoolique. Elle a progressivement évolué vers la prévention de l'alcoolisme auprès du grand public.

[/janvier-sobre.fr /](http://janvier-sobre.fr)

## Le Mois sobre, dans la dynamique de Janvier sobre

Janvier sobre est une initiative citoyenne française, en Belgique et du mouvement *Sober curious* aux États-Unis. Il est porté par l'association H3D sobre et soutenu par plusieurs partenaires, associa

écho du *Dry January* en Angleterre, de la *Tournée minérale / France Janvier* et groupes d'anciens buveurs (à la page suivante).

Le mois de janvier est une formidable occasion donnée d'alcool. Mais les bonnes résolutions peuvent se prendre pour vous accompagner toute l'année dans une consommation de Santé publique France :

à chacun de s'interroger sur sa consommation de n'importe quel moment ! Le Mois sobre est là pour vous accompagner dans une consommation raisonnée répondant aux recommanda-

« Pour votre santé, maximum deux verres par jour et pas tous les jours, sans dépasser 10 verres par semaine ».

Nous vous invitons à relever le défi de façon ludique et à contrôler votre consommation. Après les fêtes de fin

à profiter de ce Mois sobre de « détox » pour d'année, rien de tel pour se remettre en forme !

Devenons tous acteurs de notre consommation et restons dans l'alcool plaisir en limitant ses dangers !

Pour mieux comprendre...

1 verre d'alcool = 10 gr d'alcool pur



Équivalences en calories, en comparaison avec le sucre



1 sucre de 5 gr = 20 Kcal

Nombre de verres standard contenus dans une bouteille



## Mois sobre, pourquoi ?

Parce que l'alcool fait des ravages <sup>1,2</sup>

L'alcool tue plus de 41 000 personnes par an en France

10% des décès par cancer sont attribuables à l'alcool

près de 4 900 décès annuels sont dus au cancer du foie

Plus de 70% des cirrhoses du foie sont liées à la consommation d'alcool.

sommation d'alcool.

L'alcool augmente les risques de...

maladies cardiovasculaires  
hypertension artérielle,  
accidents vasculaires cérébraux,  
trouble du rythme et  
insuffisance cardiaques

pancréatites,  
troubles métaboliques  
prise de poids, diabète...

troubles  
neuropsychiatriques  
anxiété, dépression, insomnie,  
démence, crises d'épilepsie

traumatismes,  
accidents de la route,  
accidents du travail

troubles cutanés  
vieillesse, dermite...

actes de violence

Chez les jeunes,  
une consommation préoccupante

À 17 ans :

- 85,7% ont déjà expérimenté l'alcool
- 8,4% ont une consommation régulière (au moins 10 fois dans le mois)
- 44% ont déclaré une alcoolisation ponctuelle importante dans le mois écoulé

Pendant la grossesse,  
**ZÉRO ALCOOL**

Chez la femme enceinte, il n'a pas été mis en évidence un seuil de consommation sans risque.

■ L'alcool traverse le placenta et est absorbé par l'embryon. Il est potentiellement toxique pour les cellules neurologiques de l'enfant.

■ Une femme enceinte doit s'abstenir totalement de toute consommation d'alcool dès le début de sa grossesse.



<sup>1</sup> Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. Geneva, 2018.

<sup>2</sup> Bonald C, Hill C. La mortalité attribuable à l'alcool en France en 2015. Bulletin épidémiologique Hebdomadaire 2019 ; 5-6:97- 108

## Ils soutiennent le projet

**mois  
sobre**



Pr Catherine Tourette-Turgis  
Professeur des Universités  
Fondatrice de l'Université  
des patients Sorbonne Université



Anny Duperey  
actrice et romancière



Groupe  
Mois sobre

Groupe Open libre  
de toutes addictions

Groupe Voir plus loin  
que le fond de son verre

Groupe  
Alcool Addict Arrêt