janvier sobre

Ayez le Déclic Janvier sobre

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

/ janvier-sobre.fr /

Janvier 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 lui-même fixé. Boire seulement le week-end, diviser d'un tiers sa consommation, ne pas boire seul... Toutes les idées sont bonnes à prendre. 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.

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.

Aujourd'hui, elle a réussi à s'en sortir ; abstinente depuis plus de dix ans, elle consacre sa vie à la prévention des addictions. Présidente de France Janvier sobre, 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 »

Janvier sobre…
mais pas seulement

Vous connaissez maintenant Janvier sobre. Le Mois sobre est tout simplement sa variante, 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 Janvier sobre, créée en 2014 autour de la maladie alcoolique. Elle a progressivement évolué vers la sensibilisation du grand public à l'alcoolisme, pour la prévention des risques au travail dans le secteur du BTP.

/ janvier-sobre.fr /

Janvier sobre,
le mois national de prévention alcool

Janvier sobre est une initiative citoyenne française, écho du *Dry January* en Angleterre, de la *Tournée minérale* en Belgique et du mouvement *Sober curious* aux États-Unis. Il est porté par l'association H3D / France Janvier sobre. Janvier sobre est soutenu par plusieurs partenaires, associations et groupes d'anciens buveurs *(liste page suivante)*

Le mois de janvier est une formidable occasion donnée à chacun de s'interroger sur sa consommation d'alcool. Est-ce que je respecte les recommandations de Santé Publique France ?

« 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 dès le 1er Janvier (ou le 2 à votre convenance) et à profiter de ce mois sobre de « détox » pour contrôler votre consommation. Après les fêtes de fin 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...

Janvier sobre, pourquoi ?

Parce que l'alcool fait des ravages[1,2]

- 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.

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 vieillissement, 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.

[1] *Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. Geneva, 2018.*
[2] *Bonald C, Hill C. La mortalité attribuable à l'alcool en France en 2015. Bulletin épidémiologique Hebdomadaire 2019 ; 5-6:97-108*

janvier sobre

Ils soutiennent le projet

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