



# "La première année, j'ai tenu huit jours" : le Dry January revient, un mois sans alcool pour questionner sa consommation

**"Vivre sans alcool, c'est merveilleux! Si j'avais su!" : il aura fallu plusieurs tentatives à Laurence Van Accoleyen, 48 ans, pour parvenir à relever le défi.**

"La première année, j'ai tenu huit jours, la suivante trois semaines et l'année d'après tout le mois de janvier", se souvient-elle.

Importé de Grande-Bretagne, le "Dry January" revient pour une cinquième édition en France, porté par diverses associations mais sans soutien officiel de l'Etat.

Le principe est simple : faire une pause d'alcool, après les fêtes, en trouvant aide et motivation si besoin avec une application dédiée ou sur les réseaux sociaux.

"Non indispensable"

L'occasion de "faire l'expérience de la vie sans ce produit et de mesurer à quel point il nous est ou non indispensable", énonce Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'université Paris Cité.

"On va pouvoir tester si une soirée avec des copains sans alcool est une épreuve, si rentrer un soir chez soi épuisé et ne pas se servir un verre est compliqué...", illustre-t-il.

Autre intérêt, selon lui : ce défi "dénormalise l'alcool, dans une culture qui nous pousse à considérer comme malades ceux qui ne boivent pas".

Les meilleures réponses commencent par vos questions. Chaque lundi, recevez la newsletter La rédaction répond.

Je m'inscris

"Plus en forme"

Si Laurence Van Accoleyen avait "bien conscience de boire plus que la moyenne", ce mois sans alcool lui a permis de mesurer son "degré de dépendance". Et de "tester petit à petit des stratégies" pour résister à la tentation : "dans mon cas, ça a été la marche".

Le plus dur a sans doute été d' "affronter la pression sociale". "Au début, je mentais, je prétextais que j'étais malade", raconte-t-elle.

Les bénéfices ont été tellement importants qu'elle n'a plus envie de retoucher à l'alcool : "les gens qui testent le Dry January vont vite se rendre compte qu'on dort mieux, que la peau devient plus lumineuse, qu'on fait des meilleurs choix, qu'on est bien plus en forme".

Un constat partagé par Sandrine (qui ne souhaite pas donner son nom), 41 ans : "Quand j'ai essayé le +Dry January+ il y a cinq ans, je me posais des questions sur ma consommation et je voulais aussi perdre un peu de poids".

Les résultats n'ont pas tardé : en plus des kilos envolés, "ma qualité de sommeil s'est tout de suite améliorée, j'avais moins de cernes, j'étais davantage concentrée dans tout ce que je faisais",

relate-t-elle.

Pour préserver ces bienfaits, elle a réitéré l'exercice plusieurs fois par an, jusqu'à arrêter totalement l'alcool, il y a quatre mois.

"Moins mais mieux"

Selon les médecins, une période d'abstinence, même limitée dans le temps, est bénéfique pour la santé. "Chez ceux qui boivent vraiment trop, en 4 à 6 semaines, le foie peut retrouver à peu près sa fonction normale", indique Henri-Jean Aubin, professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'université Paris-Saclay, en poste à l'hôpital Paul Brousse AP-HP (Villejuif).

"Un gros buveur qui expérimente une fois le fait de ne pas boire se trouvera dans une situation beaucoup plus favorable pour arrêter de nouveau ensuite, s'il en a envie", assure-t-il.

Selon Santé publique France, plus d'un adulte français sur cinq (22%) dépasse les plafonds de consommation d'alcool recommandés (maximum dix verres par semaine et deux verres par jour, et des jours dans la semaine sans consommation).

Laurence Cottet, 62 ans, a lancé il y a quatre ans le "Janvier sobre", qui propose à chacun de fixer son propre défi pendant un mois. Par exemple : pas d'alcool pendant la semaine ou pendant un mois, ou pas d'alcool seul... Cette initiative "permet de vérifier que l'on respecte les recommandations des autorités sanitaires".

"Je suis à fond dans la prévention, pas l'interdiction", insiste cette ancienne alcoolique. "Je ne viens pas dire qu'il ne faut plus boire d'alcool, mais en boire moins et mieux : pas tout seul et pas tous les jours".



[https://fyooyzbn.filerobot.com/v7/DATA\\_ART\\_10625598-t2ULN710-V6wFch24.webp?vh=6843d4&ci\\_seal=c77192253e](https://fyooyzbn.filerobot.com/v7/DATA_ART_10625598-t2ULN710-V6wFch24.webp?vh=6843d4&ci_seal=c77192253e)

Le principe est simple : faire une pause d'alcool, après les fêtes, en trouvant aide et motivation si besoin avec une application dédiée ou sur les réseaux sociaux. Photo François Vignola

Le principe est simple : faire une pause d'alcool, après les fêtes, en trouvant aide et motivation si besoin avec une application dédiée ou sur les réseaux sociaux. Photo François Vignola ■