

Après les agapes, janvier sera sobre

Après les réveillons, janvier sans alcool se profile et permet de faire le point sur sa consommation.

Un mois par an sans alcool : pour des médecins et promoteurs du concept, participer au « janvier sec » (« Dry January ») ou « janvier sobre » permet de questionner sa propre consommation et de mesurer les bienfaits de l'abstinence sur sa santé.

« 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 5^e édition en France, porté par diverses associations mais sans soutien officiel de l'État.

Tester si une soirée sans alcool est une épreuve

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. 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 ».

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 ». Le plus dur a sans doute été « d'affronter la pression sociale ». « Au début, 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 est bien plus en forme ».

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 », note un spécialiste.

« 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... « Je suis à fond dans la prévention », 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 ».



Après la période des fêtes et des longues soirées bien arrosées à table, le « dry january » va permettre de se refaire une santé.