



# « Dry January », un mois sans alcool pour questionner sa consommation personnelle

**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.

« Mesurer à quel point l'alcool nous est ou non indispensable »

Importé de Grande-Bretagne, le « Dry January » revient pour une 5e édition en France, porté par diverses associations, mais sans soutien officiel de l'État. Le principe est simple : faire une pause dans sa consommation 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 ».

Comment résister à la tentation ?

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 de meilleurs choix, qu'on est bien plus en forme ».

« Ma qualité de sommeil s'est améliorée, j'étais davantage concentrée dans ce que je faisais... »

Un constat partagé par Sandrine (\*), 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 maigrir ». Les résultats n'ont pas tardé : en plus des kilos perdus, « 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.

Selon les médecins, une période d'abstinence, même limitée dans le temps, est bénéfique pour la santé.

« Chez ceux qui boivent vraiment trop, en quatre à six 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.

D'après Santé publique France, 22 % des adultes dépassent les plafonds de consommation d'alcool recommandés : maximum dix verres par semaine et deux par jour, et des jours dans la semaine sans consommation.

« Je suis à fond dans la prévention, pas l'interdiction »

Il y a quatre ans, Laurence Cottet, 62 ans, a lancé 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 », explique-t-elle. « 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://media.letelegramme.fr/api/v1/images/view/658ee4cf5774df2fc327d39c/web\\_golden\\_xxl/658ee4cf5774df2fc327d39c](https://media.letelegramme.fr/api/v1/images/view/658ee4cf5774df2fc327d39c/web_golden_xxl/658ee4cf5774df2fc327d39c). 1

■