

DRY JANUARY « JANVIER SOBRE » « Vingt sans Vin » : 3^{ème} édition

21 janvier 17h30 Hall de l'hôtel de ville (Club de dégustation pour le plaisir de boire) –
19h30 CGR Projection du film « Des jours meilleurs » suivi d'un débat -

22 janvier 9h30 Matinée d'échanges avec les partenaires Equipe de liaison en addictologie du CH, Addictions France, Entraid Addict, Clinique du haut cluzeau - Cité du Numérique- 1 allée de l'Ordre National du Mérite - Châteauroux

Depuis janvier 2022, un collectif local se mobilise autour du Dry January.

Autour de l'alcool, les dimensions sociales et culturelles sont extrêmement prégnantes. Au fil de sa réflexion sur la thématique « Alimentation santé et lien social » le CLS de Châteauroux a souhaité inclure la question du boire et de ses excès tout en gardant les aspects de plaisir et de convivialité qui l'accompagnent. Avec l'association Entraid'addict, la clinique du Haut-Cluzeau, le centre socio-culturel Saint-Jean/Saint-Jacques, la pension de famille Soliha, ce collectif a impulsé à partir de 2015 des manifestations sur l'espace public construites autour du boire et du plaisir de boire : les clubs de dégustation.

En 2022, vont s'associer à ce groupe les équipes de liaison en addictologie du Centre Hospitalier Châteauroux-Le Blanc mais aussi Addictions France pour l'organisation d'une journée d'échanges dans le cadre du Dry January, : [«*La journée vint sans vin*»].

Cette journée ouverte à tous propose une réflexion sur la place de l'alcool dans nos vies et donne à voir l'organisation des soins en addictologie sur notre territoire. Elle veille également à ce que la parole expérientielle soit entendue et soutenue [*œuvres artistiques, témoignages des concernés*].

« Et si on passait janvier sans boire une goutte d'alcool ? Des chercheurs britanniques ont prouvé que ce serait bénéfique pour la santé et que ça permettait de moins boire durant toute l'année. »

Ces rencontres s'inscrivent dans le défi de janvier et propose des temps de rencontre autour de la place de l'alcool dans nos vies. Les temps forts sont ouverts à toute personne intéressée par le sujet proposé.

Nous souhaitons faciliter la rencontre entre acteurs et citoyens en proposant différents temps d'échanges où se mêlent convivialité (club de dégustation brunch ciné débat) et réflexions (présentations d'expériences locales) autour de notre rapport à l'alcool.

En parallèle, bien sûr, nous vous invitons à rejoindre le mouvement et relever « Le Défi De Janvier » : soit une pause d'alcool pendant un mois pour faire le point sur la place qu'il occupe dans votre quotidien et votre sociabilité, mais également donner du répit à votre corps (et votre porte-monnaie). Les bénéfices sont prouvés : perte de poids, meilleur sommeil, regain d'énergie, meilleure concentration et, à terme une prise de conscience de sa propre consommation.

Cette journée se déroule en partenariat avec Addictions France, Entraid'addict, la clinique du Haut-Cluzeau, la pension de famille SOLIHA, le centre socio-culturel Saint-Jean/Saint-Jacques, le centre hospitalier Châteauroux-Le Blanc. Le dispositif régional 31.14

PROGRAMME 2025

BOIRE : SOI ET LES AUTRES - Le travail & l'alcool

Pour cette 3^{ème} édition nous proposons comme fil conducteur : les milieux professionnels. Sur proposition de Mme Macé (31.14)

MARDI 21 JANVIER – HALL DE L'HOTEL DE VILLE DE CHATEAUX ROUX

17 h 30 Club de Dégustation Soliha Centre socio-culturel Saint-Jean/Saint-Jacques- clinique du Haut-Cluzeau – Entraid'addict

- Mise à l'honneur de trois boissons cocktails sans alcool
- On goûte, on déguste, on en parle
- **Accompagné d'une pause relaxante avec** la praticienne bien-être Mme Florence DROUIN

19h30 La dégustation sera suivie d'un ciné débat au **Cinéma CGR** – sur une proposition du dispositif régional 31.14 - projection en avant-première du film « Des jours meilleurs » en présence de Laurence COTTET FLIPPO dont la vie a inspiré le film. Mme Laurence COTTET-FLIPO, présidente de janvier sobre est abstinente depuis une douzaine d'années. Cadre dirigeant dans une grosse entreprise (Groupe Vinci), elle a traversé l'épreuve de la maladie.



MERCREDI 22 JANVIER – TEMPS D'ÉCHANGES OUVERT -

9h30 -

Café offert par l'association Entraid' Addict

10h – « ELA : Quand le lien à l'alcool nécessite un accompagnement ».

Présentation de l'Equipe de Liaison en Addictologie du Centre hospitalier Châteauroux le Blanc & retour d'expériences. Dr Boutaleb – Camille Dupuy Psychologue, Adeline Chevalier assistante Sociale, Virginie Vanavermaete et Vivenot Chrystel infirmières.

Modérateur – Jean Pierre HUGUET président Entraid Addict.

10h 30 Prévention en milieu Professionnel – Addiction France & Collectivité Territoriale : Châteauroux Métropole. Retour d'expérience 140 cadres formés – M ; Hervé STIPETIC directeur d'addiction France – Anne Sophie ROCHUT As du personnel Châteauroux Métropole.

Modérateur – Jean Pierre HUGUET président Entraid Addict.

11h Clôture de la Matinée par un Brunch (Œufs brouillés, pancake banane, pain d'épices, galette de pommes de terre, granola, gâteau aux clémentines, biscuits salés ...) –avec SOLIHA - sur réservation obligatoire 8 euros (*5 euros solidaire inscription auprès des institutions de référence : contact a.pawelzyk@soliha.fr*)

Avec la Clinique du Haut-Cluzeau, l'association Entraid'Addict –Quizz – Outils de prévention (Police Municipale)

Cité du Numérique - 1 allée de l'Ordre National du Mérite - Châteauroux

Fiche inscription à retourner à : isabelle.assaday@chateauroux-metropole.fr

Informations Contrat Local de Santé : 06 21 93 50 50