

Fin du Dry January : et si c'était plutôt un nouveau départ ?

24% des Français·e·s ont affirmé vouloir relever le défi en 2022. Et si ce mois « sec », qui vise à revoir sa relation à l'alcool en faisant une pause dans sa consommation, n'était pas une fin, mais un début ?

Des effets immédiats sur la santé

Depuis, la 1^{ère} édition lancée en 2013 par Alcohol Change UK en Grande-Bretagne, les chercheurs en ont évalué les effets bénéfiques :

- une peau fraîche et plus belle
- un sommeil amélioré donc plus d'énergie
- une perte de poids
- une économie d'argent
- une meilleure santé puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps.

Un changement enclenché en seulement un mois ?

Comme le Moi(s) sans Tabac, cette campagne, portée cette année par [40 associations et quelques municipalités](#), connaît un succès croissant. Il faut souligner que l'accompagnement et le côté ludique sont fortement mis en valeur, notamment avec une [application](#) qui compte l'argent et les calories économisés.

Les résultats parlent d'eux même :

- **2/3 des participant·e·s, boivent moins souvent, même 6 mois après la fin du défi**
- **8 % d'entre-eux ne reprennent pas l'alcool.**

Réduire sa consommation, c'est aussi prévenir les 7 cancers liés à l'alcool

En France, la consommation d'alcool est à l'origine de **49 000 décès par an**, dont [16 000 causés](#) par 7 cancers : cavité buccale, pharynx, larynx, œsophage, côlon-rectum, foie et cancer du sein chez les femmes.

Or,

- **86 %** de ces cancers attribuables à l'alcool sont associés à une consommation « *à risque et excessive* », soit **plus de deux boissons alcoolisées par jour**
- une consommation « *légère à modérée* » (jusqu'à deux verres d'alcool par jour) représente « **1 cas sur 7** ».

Dès lors, il est évident que cette **prévention basée, sur la réduction des risques** et non pas une abstinence totale comme lue parfois, sera précieuse pour éviter les cancers liés à l'alcool dans le futur.

Alors pourquoi ne pas modérer sa consommation d'alcool, plus seulement en janvier, mais tout au long de l'année ?

Pour en savoir plus : [le site du Dry January – Le Défi de Janvier](#)