

## L'ANPAA Occitanie se mobilise pour la campagne #LeDéfiDeJanvier

En janvier, près d'une trentaine d'associations et acteurs intervenant dans le champ des addictions et de la santé lancent le Défi de janvier: un défi que chaque Français est invité à relever après les fêtes de fin d'années, pour faire une pause dans sa consommation d'alcool et constater les bénéfices pour son organisme.

### L'ANPAA soutient et participe à cette campagne inédite en France

Le principe de cette mobilisation sociale nommée en France « Défi de Janvier » nous vient du Royaume-Uni où l'association Alcohol Change UK a lancé avec la campagne Dry January, l'initiative d'une pause dans la consommation d'alcool pour la première fois en 2013. Depuis, 13 campagnes annuelles de ce type ont été déployées dans plusieurs pays européens. En France, une campagne imaginée sur le modèle britannique et préparée de longue date par Santé Publique France a finalement été annulée. Le renoncement inattendu du Gouvernement a mené les associations et les acteurs de santé à s'organiser pour proposer un dispositif de mobilisation dont la forme originale s'appuie sur le volontariat et permet de sensibiliser le grand public sur les liens que notre société entretient avec l'alcool.



DRY JANUARY®

**RELEVEZ  
#LeDéfiDeJanvier**

**FAITES UNE PAUSE AVEC  
L'ALCOOL PENDANT UN MOIS**

### Pourquoi participer au défi ?

Les bienfaits d'une pause dans la consommation d'alcool sont multiples : amélioration de la qualité du sommeil, perte de poids, économies, etc... Les études montrent également des bénéfices sur le long terme, parce qu'il suffit de quelques semaines pour casser une habitude, **72% des personnes qui participent à l'expérience réduisent leur consommation habituelle pendant l'année<sup>1</sup>**. La campagne s'inscrit dans une dynamique positive et non culpabilisante. Chacun(e) est libre de faire une pause, d'une durée d'un mois ou moins, en fonction de ses capacités et de son envie. Si la première tentative n'est pas concluante, il est possible de réitérer l'expérience à n'importe quel moment de l'année... Alors, prêt(e)s à relever le défi ?

**Pour plus d'informations sur le défi et pour trouver du soutien, rendez-vous sur :**

Twitter : @fr\_dry

Facebook : DryJanuaryFR

Instagram : dry\_januaryfr

Web : [www.dryjanuary.fr](http://www.dryjanuary.fr)

### Contacts :

**KELLER Dominique**, Président Régional : 06.77.52.91.56

**NIVERT-BOUDOU Muriel**, Directrice Régionale : 04.99.77.10.77

**DOYEN Jean-Michel**, Directeur d'établissement ANPAA 81 : 05.63.54.78.95

1 Selon une étude menée par l'Université du Sussex : <http://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>