

## Le défi de janvier

Un mois bien choisi après les excès de consommation dus aux fêtes de fin d'année



Le défi de janvier

Le concept est apparu en Grande-Bretagne, en 2013, porté par Alcohol Change UK, là-bas, avec succès, puisque 4 millions de personnes ont participé en 2019. Il ne s'agit pas d'arrêter de boire, mais de faire une pause dans sa consommation d'alcool.

La polémique bat son plein dans les journaux et sur les réseaux sociaux. Pour beaucoup, le Dry January est un nouvel interdit de plus, après le mois sans tabac.

Le défi, lancé par une trentaine d'associations de santé publique et d'addictologie, consiste à arrêter l'alcool ou au moins en réduire sa consommation pendant un mois. Ce «Défi de janvier» a démarré mercredi 1er janvier, sur le modèle britannique, au grand dam du secteur viticole.

Les acteurs de santé publique se sont opposés à la filière viticole, c'est cette dernière qui a gagné la première manche puisque le gouvernement a choisi de ne pas officialiser cette opération. Privée du soutien de l'État, la campagne 2020 a donc démarré. Il s'agit en fait plus, pendant un mois entier, de faire un point sur son usage et son rapport à l'alcool.

Pour cette première initiative, les organisateurs espèrent atteindre autant de participants déclarés sur le site dédié à cette opération qu'en 2013, en Grande-Bretagne, à savoir un chiffre de 4.000.

Quoique vous décidiez tout au long de ce mois de janvier, il faut toujours avoir à l'esprit cette courte phrase si souvent utilisée : **l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.**