

Lancement du Dry January en Suisse romande

« Faire une pause d'alcool c'est bon pour le corps et la tête – relève le défi avec nous ! »

Après l'Angleterre et la France, le «Dry January» (janvier sans alcool) débarque en Suisse et plus particulièrement en Suisse romande où la campagne fait office de projet pilote, soutenue par l'OFSP. A partir du 1er janvier 2021 et pendant un mois, les professionnel-le-s et les institutions des addictions ainsi que les hôpitaux universitaires s'unissent pour promouvoir ce défi de promotion de la santé et invitent le public à réfléchir au rapport à l'alcool sur les plans individuel et collectif. La campagne sera animée sur internet et les réseaux sociaux dans un esprit positif, d'interaction et de partage.

Le Dry January est un mouvement mondial visant la réduction de la consommation d'alcool voire l'arrêt en janvier. Si les bénéfices d'une pause sont nombreux, il représente une opportunité pour réfléchir au rapport de chacune et chacun à l'alcool et de questionner sa propre consommation.

Le défi commence formellement le 1er janvier 2021 mais la campagne débute le 7 décembre déjà. Un site web, une présence sur Facebook, Instagram et Twitter permettent à toutes celles et tous ceux qui s'inscrivent de recevoir des conseils gratuits et d'interagir. L'application gratuite « Try Dry », téléchargeable dès la mi-décembre, donne des indications de la consommation sur le plan individuel et apporte une aide pour atteindre les objectifs fixés. Personne n'est laissé sur le carreau : les institutions dans les cantons se tiennent prêtes pour diffuser conseils et soutien. Il s'agit aussi de former une grande communauté d'entraide, d'autant plus importante dans cette période marquée par la pandémie de Covid-19. Faire le Dry January ensemble crée des liens de proximité et augmente les chances de succès. Par ailleurs, des personnalités romandes prêtent leur voix à ce défi pas comme les autres.

L'idée d'un mois de janvier sans alcool vient du Royaume-Uni où l'organisation Alcohol Change UK a lancé le tout premier Dry January en 2013. Depuis, la communauté des personnes curieuses ou motivées à tenter un mois de janvier différent ne cesse de grandir. Quelque 4 millions de personnes ont participé à la campagne en janvier dernier et parmi elles 71 % ont déclaré dormir mieux et 58 % avaient perdu du poids. La France a emboîté le pas du défi en 2020 avec succès et c'est aussi avec elle que le Dry January en Suisse romande s'échangera des informations. En Suisse, le Dry January est organisé par la Croix Bleue Suisse, le GREA et l'organisation Staatslabor. L'Office fédéral de la santé publique soutient la campagne.



Contacts Jura :

- Marion Simon, intervenante en addiction – 032 421 80 87 – marion.simon@addiction-jura.ch
- Frédéric Zannato, intervenant en addiction – 032 421 80 88 – frédéric.zannato@addiction-jura.ch

Site internet : www.addiction-jura.ch

Facebook : @addictionjura

Instagram : addictionjura

#addictionjura

Contacts Romandie :

- Célestine Perissinotto, secrétaire générale adjointe, responsable projet DJ au GREA – 078 756 96 67
- Romain Kohler, secrétaire général, Croix-Bleue romande – 076 443 23 67

Site internet : www.dryjanuary.ch

Facebook : Dry January

Instagram : dryjanuaryromandie

Twitter : @DryJanuaryRomandie

#dryjanuaryCH

Organisations partenaires du Dry January en Suisse romande :

- Addiction Jura
- Addiction Neuchâtel
- Addiction Suisse
- Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV)
- Croix-Bleue romande
- FEGPA – Carrefour Addictions
- Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)
- GREA
- Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)
- Promotion santé Valais
- REPER

Personnalités qui soutiennent le Dry January :

- Sergei Aschwanden, médaillé olympique de judo
- Laurence Cottet, auteur d'ouvrages sur l'alcooldépendance
- Prof. Jean-Bernard Daepfen, chef du Service de médecine des addictions (CHUV)
- Dr Thierry Favrod-Coune, médecin adjoint, Unité des dépendances, SMPR, HUG
- Axel Noverraz, coach Youtube
- Jean-Marc Richard, animateur RTS et ambassadeur de la Chaîne du Bonheur en Suisse romande
- Jonas Schneiter, animateur et journaliste à la RTS
- Et bien d'autres à venir...

Membres fondateurs du Dry January en Suisse :

Croix-Bleue suisse, GREA, Staatslabor

Avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)