

à Troyes, le lundi 27 décembre 2021

DRY JANUARY : LE DÉFI DE JANVIER POUR CHANGER SON RAPPORT À L'ALCOOL

Relever le défi du dry January, créé en 2013 au Royaume-Uni, c'est ne pas boire d'alcool pendant un mois et changer son rapport à l'alcool. Le CH de Troyes soutien et accompagne cette démarche à l'occasion d'une journée de mobilisation le 10 janvier 2022 à l'hôpital Simone Veil et à travers l'action continue de ses professionnels de santé du service d'addictologie !

En région Grand Est, 1 personne sur 10 consomme de l'alcool chaque jour. Cela représente 10.4% de la population Grand Est sur la tranche des 18 à 75 ans. Parmi eux, 5.7% sont des femmes et 15.5% sont des hommes. Chez les 18-30 ans de la région Grand Est, la consommation hebdomadaire est de 30%, comparable à celle du reste de la France. Les dangers de l'alcool pour la santé sont de notoriété publique. Mais, à l'inverse, parlons-nous assez des bénéfices d'une consommation d'alcool raisonnée ? Les bénéfices, ne serait-ce que durant ce dry January, sont :

- un sommeil amélioré donc plus d'énergie
- une perte de poids
- une économie d'argent
- une meilleure concentration
- une peau fraîche et plus belle
- une meilleure santé puisque l'arrêt durant un mois fait déjà beaucoup de bien au corps
- ...et, à terme, une consommation d'alcool mieux maîtrisée chez les «finisher» du défi, mais aussi chez celles et ceux qui n'auraient pas réussi complètement le défi de janvier !

Nous sommes nombreux à nous dire que l'on boit parfois un peu trop souvent ou que ce serait bien de faire un break. Le dry January est un moyen idéal pour faire une pause dans notre consommation et de revoir notre relation à l'alcool. Il faut seulement quelques semaines pour casser une habitude... et cela suffit à s'engager dans un rapport peut-être plus modéré et plus sain dans notre consommation à long terme.

Pour relever le défi, nous encourageons chacun à s'inscrire sur le site officiel du défi <https://dryjanuary.fr/relever-le-defi/> pour bénéficier d'astuces, d'anecdotes d'autres participants et de conseils pour vivre un super mois de janvier sans alcool !

Pour accompagner ce mouvement, nos professionnels de santé du service addictologie auront le plaisir de tenir un stand lundi 10 janvier 2022 de 10h à 16h dans le hall d'accueil principal de l'hôpital Simone Veil ! Au programme : conseils de pro de santé (médecin, infirmières, psychologue), explications sur les doses d'alcool, remise de recette de



VOTRE CONTACT COMMUNICATION

Romain
ALLARD

Tél. : 03 25 49 49 52
romain.allard@hcs-sante.fr

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

à Troyes, le lundi 27 décembre 2021

cocktail sans alcool et de verre mesure, remise d'éthylotest,... Dans la bonne humeur, sans jugement et avec bienveillance !

Tout au long de l'année, nous rappelons que notre équipe de liaison et de soins en addictologie est là pour répondre aux besoins des personnes en terme de prévention, de soutien, de prise en charge,... que ce soit à propos de l'alcool, du tabac, du cannabis,...

Elle est joignable au 03 25 49 47 06 :

Lundi et jeudi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30

Mardi et mercredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h30

Vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Plus d'info sur le dry january : <https://dryjanuary.fr/>



VOTRE CONTACT COMMUNICATION

Romain
ALLARD

Tél. : 03 25 49 49 52
romain.allard@hcs-sante.fr



 **DRY JANUARY®**
#LeDéfiDeJanvier

**UNE PAUSE DANS VOTRE
CONSOMMATION D'ALCOOL
PRÊT·E À RELEVER
LE DÉFI ?**

- ▷ CONTRÔLEZ VOTRE CONSOMMATION
- ▷ DORMEZ MIEUX
- ▷ ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT

INSCRIVEZ-VOUS SUR DRYJANUARY.FR

DRYJANUARY.FR

