



■ Des Charentais se mettent au défi du «Dry January»
■ L'objectif est de ne pas boire d'alcool pendant un mois
■ Une pause bénéfique pour la santé, mais qui irrite la filière du vin.

Amélie BORGNE
a.borgne@charentelibre.fr

Avec le nouvel an vient le temps des bonnes résolutions. Parmi elles, certains ont décidé de ne plus boire une seule goutte d'alcool... pendant un mois, en janvier. Le Mois sans alcool ou Défi de janvier vient du Dry January, challenge relevé depuis 2013 au Royaume-Uni et qui arrive en France cette année à l'initiative des associations de lutte contre les addictions. Outre-Manche, trois millions de Britanniques y ont participé l'an dernier.

Si le défi fait sourire une majorité de Charentais(es) sur les réseaux sociaux, quelques-uns ont choisi de se lancer, notamment des jeunes «consommateurs festifs», seuls ou à plusieurs, entre collègues ou amis, afin de faire une pause, de voir quel effet cela fait sur leur santé et de se rendre compte de la place que prend l'alcool dans leur vie.

Un défi pas si simple

Comme Louis Brissonneau, 21 ans, originaire de Cognac, qui vit et travaille à La Rochelle. Il y participe pour la première fois, avec deux amis, Cléa et Anaïs. «À La Rochelle, les occasions sont

Ils testent le Mois sans alcool



Elles et ils disent «non» à l'alcool pendant tout le mois de janvier. Le «Dry January» ou «Défi de janvier» arrive en Charente.

Photos Renaud Joubert

«J'avais envie de voir quel impact a l'alcool sur ma vie quotidienne.»

nombreuses. Je bois régulièrement de l'alcool avec mes collègues après le travail ou avec des amis le week-end, mais jamais tout seul. Un ou deux verres maximum à chaque fois. J'avais déjà songé à arrêter un peu de boire avant le Dry January, puis j'ai entendu parler du défi, qui m'a vraiment donné envie de commencer. Je veux voir quel impact a l'alcool sur ma vie quotidienne. Jen ai parlé à mes amis lors d'un apéro et elles étaient d'accord pour le faire.»

Histoire de se serrer les coudes pour un défi pas si simple à relever.

«Le plus compliqué sera de résister aux propositions des amis pendant un mois! Mais je pense y arriver, je ne suis pas dépendant.» Louis s'attend à ressentir une différence dans son organisme, notamment «une perte de poids». Il espère aussi pouvoir réduire sa consommation d'alcool toute l'année.

De même pour Floriane Henri, 33 ans, de Ruelle-sur-Touvre, pour qui il s'agit surtout «de donner un peu de répit au corps, après un mois de décembre plutôt riche». «Je sais qu'à partir d'une certaine dose, je dors moins bien.» Elle aussi boit souvent un verre de vin avec ses collègues en fin de journée ou chez elle avec son compagnon.

«Une fumisterie» pour le secteur du vin

Si elles soutiennent l'initiative, certaines associations de lutte contre l'alcoolisme sont sceptiques quant à l'efficacité de cette «opération de communication» auprès des plus

dépendants. «Ce n'est pas une pub qui va les inciter à arrêter, commente Sylvie, de l'association Revivre. Ceux qui sont vraiment alcooliques ne tiendront pas le défi. Mais j'espère que cela fera réagir, notamment les jeunes. Malheureusement, on entend encore souvent qu'un homme qui ne boit pas n'est pas un homme...»

Pour David, de l'association Vie Libre, «cela ne peut qu'être bénéfique, même si un mois, ce n'est pas suffisant». «Mais une personne qui consomme seulement de manière festive ne devrait pas ressentir de manque de toute façon.»

Pour cette première édition, peu d'animations sont proposées pour accompagner les participants. Le Comité de prévention des addictions (Coprada) prévoit simplement de distribuer des flyers et de faire campagne sur les réseaux sociaux. Une application mobile «Dry January» est disponible, mais en anglais seulement. «On a pris du retard en raison de l'absence de soutien de Santé publique France», regrette le D^r Philippe Batel, psychiatre addictologue à l'hôpital Camille-Claudé. L'État s'est en effet désengagé de l'opération en novembre, au grand dam des associations qui dénoncent l'influence des lobbys de l'alcool. Ces derniers comparent le Dry January à de la «prohibition».

En Charente, il fait aussi grincer des dents la filière du vin. «C'est une fumisterie, lance Thierry Julion, président du Syndicat des vins de pays charentais. Ça nous énerve, cette hystérie permanente de refuser ce que les gens aient du plaisir. Ce sont des ayatollahs qui finiront, à force, par avoir gain de cause, l'abstinence et l'arrêt de la production d'alcool en France.»

De son côté, le Bureau national interprofessionnel du cognac (BNIC) dit ne pas avoir de position particulière, si ce n'est «de promouvoir une consommation responsable et modérée de ses produits tout au long de l'année».

Santé et addictions «Notre démarche n'a rien de moralisant»

Le D^r Philippe Batel, psychiatre addictologue au centre hospitalier Camille-Claudé à La Couronne, est coprésident du comité scientifique de l'association SOS Addictions (Photo archives Quentin Pettit).

D'où vient ce défi de ne pas boire d'alcool pendant un mois?

D^r Philippe Batel. Il a été lancé en 2013 en Angleterre. Non pas par des malades, mais par des personnes qui ont conscience de leurs excès pendant les fêtes et qui veulent faire une pause dans leur consommation d'alcool. En France, on a sollicité l'aide de Santé publique France, mais l'Élysée a mis son veto face à la panique des alcooliers,

qui craignaient que l'on pourrisse leur mois de janvier et qui encourageaient plutôt une «consommation responsable». Mais notre démarche n'a rien de moralisant, les gens font ce qu'ils veulent. En Charente, l'Anpaa [Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie, NDLR], Camille-Claudé et les associations du Comité de prévention des addictions (Coprada) ont décidé de soutenir l'opération. On a préféré l'appeler Défi de janvier plutôt que Mois sans alcool, qui faisait trop référence à l'idée de sevrage définitif du Mois sans tabac.

Quel est le profil des participants?

J'ai vu dans mon entourage pas mal de jeunes de 22 à 30 ans qui veulent essayer,

beaucoup de femmes aussi, et des gens sensibilisés au bien-manger et qui font attention à leur santé.

Quels sont les bénéfices sur la santé?

Une étude sur trois pays qui l'ont organisé, l'Irlande, le Royaume-Uni et les Pays-Bas, montre que les participants sentent qu'ils ont perdu du poids et qu'ils dorment mieux au bout de quinze jours. Un gramme d'alcool fournit en effet sept calories, alors qu'un gramme de lipide donne neuf calories. Et l'alcool est un psycho-stimulant qui rend le sommeil haché. L'autre intérêt pour le participant, c'est aussi de mieux comprendre son rapport à l'alcool, en écartant certaines croyances, comme

le besoin de boire pour faire la fête ou le fait que l'alcool permettrait d'être plus performant sexuellement alors que c'est faux, ou que l'alcool est forcément un liant social alors qu'il peut être à l'origine de violences conjugales... Cela permet aussi de se rendre compte de la pression sociale liée à l'alcool. 17 % des Français n'en boivent jamais, mais on n'en parle pas car ils se cachent, à cause de cette pression.

