



université PARIS-SACLAY

LE DRY JANUARY : REJOIGNEZ LE MOUVEMENT

Vous relevez le défi de janvier cette année ?

Janvier 2025

Faites une pause dans votre consommation d'alcool

La règle du Dry January est simple : ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1er janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout !

Il n'y a pas de bon point si on ne boit pas, ni de mauvais si on boit : c'est à chacun de voir et d'en constater les bénéfices.

Impacts principaux

Pour votre santé

Même si ce n'est que le temps d'une pause, arrêter l'alcool est un véritable coup de pouce pour votre santé. Vous permettez à votre foie de se régénérer, à votre peau d'être mieux hydratée et boostez votre système immunitaire. En seulement un mois, vous pouvez déjà ressentir des effets positifs pour votre bien-être général.

Pour mieux dormir

L'alcool perturbe les cycles de sommeil, même en petite quantité. En faisant une pause, vous retrouvez un sommeil plus profond et réparateur. Vous vous réveillez plus reposé-e et en meilleure forme, ce qui impacte positivement votre énergie et votre humeur tout au long de la journée.

Pour faire des économies

Que ce soit au restaurant, en soirée ou simplement en faisant vos courses, l'alcool coûte cher! En faisant une pause, vous soulagerez votre budget et pourrez utiliser l'argent économisé pour des projets qui vous tiennent à cœur ou simplement le mettre de côté pour plus tard.

Pour reprendre le contrôle

Le Dry January est l'occasion parfaite pour faire le point sur votre relation avec l'alcool et reprendre le contrôle. C'est un défi personnel qui permet de réduire la place de l'alcool dans votre vie et de regagner confiance en votre capacité à modérer ou arrêter votre consommation.

Pour votre santé mentale

Prendre une pause d'alcool a aussi un impact positif sur votre bien-être mental. En éliminant l'alcool, vous réduisez l'anxiété et favorisez une meilleure gestion des émotions. Vous retrouvez une clarté mentale et une stabilité d'humeur qui vous permettent de mieux vous concentrer, de vous sentir plus serein-e et de vivre plus intensément chaque moment.

Inscrivez vous sur dryjanuary.fr

Téléchargez l'app gratuite **TryDry** pour suivre vos efforts en janvier et au-delà

Dry January® , une campagne développée et portée par l'association britannique Alcohol Change UK. Adaptée en France par un collectif d'associations et de réseaux nationaux : Addict'AIDE, Association Addictions France, Camerup, Fédération Addiction, Fédération française d'addictologie, France Assos Santé, France Patients Experts Addictions, Ligue contre le cancer, RESPADD, Société française d'alcoologie.
Pour en savoir plus : <https://dryjanuary.fr/a-propos-de-nous/>