07.12.2023 – 09:00 Uhr

Dry January : un sondage montre qu'il vaut la peine de relever le défi

Lausanne (ots) -

Le Dry January décroche de bonnes notes, comme en témoigne un sondage auprès de la population analysé par Addiction Suisse. Les avis sont en majeure partie positifs et le taux de participation est stable. Partenaire du projet, Addiction Suisse appelle à relever le défi et à renoncer à l'alcool en janvier prochain.

Le Dry January est un mouvement mondial de millions de personnes qui s'accordent un mois de janvier sans alcool. L'idée : s'abstenir de boire de l'alcool du 1er au 31 janvier. Une bonne résolution que l'on peut tenir et qui entraîne de nombreux bienfaits pour la santé, même si le renoncement à l'alcool n'est pas complet durant tout le mois. Le bien-être et la santé sont du reste les raisons le plus souvent invoquées par les participant·e·s pour faire une pause sans alcool.

Les résultats du sondage réalisé durant la deuxième moitié du mois de février 2023 montrent que la notoriété du Dry January va croissant. Plus de la moitié de la population adulte a entendu parler de la campagne et 70 % environ des personnes interrogées la voient d'un oeil plutôt, voire très positif. Une personne sur huit a tenté l'expérience en 2023, et sur ce nombre, la moitié environ a réussi à se passer complètement d'alcool en janvier. Durant la deuxième moitié de février, beaucoup de participant·e·s n'avaient toujours pas bu d'alcool ou avaient réduit leur consommation par rapport à la période ayant précédé le Dry January. Quelque 70 % des personnes qui ont relevé le défi en 2023 ont indiqué qu'elles rééditeraient l'expérience en 2024.

Se sentir mieux figure parmi les bénéfices le plus souvent cités spontanément par les participantes et participants, qui ont également fait état d'un meilleur sommeil et d'un regain d'énergie. Certains tirent simplement fierté d'avoir réussi à renoncer à l'alcool.

Chaque jour sans alcool est bénéfique pour l'organisme

Le Dry January invite à mieux accepter l'abstinence et le refus de boire un verre, à réfléchir de façon critique à sa consommation et, bien sûr, à profiter des avantages d'un mois sans alcool. Pour maintenir la motivation, la campagne suggère de tenter l'expérience d'une pause sans alcool à plusieurs, par exemple avec des ami·e·s.

Le Dry January

En Suisse, la campagne est organisée par la Croix-Bleue en collaboration avec le Groupement Romand d'Études des Addictions (GREA), l'association Fachverband Sucht et Addiction Suisse. Le sondage en ligne mené auprès d'un

échantillon de 1037 personnes (18 ans et plus) visait à analyser la notoriété du Dry January, les avis et les intentions concernant la campagne ainsi que les changements dans la consommation peu après le mois sans alcool.

Liens :

Étude sur le sondage en français, avec résumé en allemand

www.dryjanuary.ch

La fondation Addiction Suisse en bref

Addiction Suisse est une fondation indépendante reconnue d'utilité publique. Elle a pour but de prévenir ou d'atténuer les problèmes liés à la consommation de substances psychoactives et à d'autres comportements pouvant engendrer une addiction. Elle élabore et vulgarise des connaissances scientifiques et conçoit des projets de prévention ciblés. Elle s'engage en faveur d'une politique des addictions efficace et respectueuse des personnes concernées.

Contact:

Addiction Suisse
Markus Meury
porte-parole
mmeury@addictionsuisse.ch
tél. 021 321 29 63

Medieninhalte

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100914247 abgerufen werden.