



# DRY JANUARY® CH

Le 18 février 2021

## Le premier Dry January en Suisse est un succès

**Le premier «Dry January» (janvier sans alcool) en Suisse a interpellé plusieurs milliers de personnes dans ce défi à la fois collectif et individuel, aussi bien sur le site internet, les réseaux sociaux et sur l'application Try Dry. Selon un sondage, 15% de la population y aurait participé. C'est un succès au-delà des espérances pour les organisateurs qui augure déjà d'une nouvelle édition en 2022.**

Le défi d'une pause d'alcool, ou d'une réflexion sur sa propre consommation, a débuté officiellement le 1<sup>er</sup> janvier 2021 dans le cadre d'une période bousculée par la pandémie de Covid-19. Pour les organisateurs, cette situation représentait une grande inconnue : allait-on adhérer à cette première édition en Suisse, après son lancement en Grande-Bretagne et en France, dans un contexte inédit ?

La réponse se lit dans les chiffres. 3'800 personnes se sont inscrites à la newsletter, dont près d'un tiers en Suisse romande. La participation a été la plus forte dans les cantons urbains : Zurich, Genève, Vaud. L'application Try Dry a été téléchargée 4'000 fois. En comparaison des chiffres lors du lancement du Dry January en France en 2020, les chiffres suisses dépassent les espérances des organisateurs. Quelque 2'000 personnes en Suisse ont suivi les pages Facebook, Instagram et Twitter. Vidéos de personnalités, concours, tirage au sort de prix, quiz et slogans légers : tout a été mis en œuvre pour faire de ce Dry January une expérience agréable et on le lit dans les témoignages reçus (en fin de CP).

La campagne semble s'être bien implantée en Suisse romande. Sur la base d'un échantillon de 528 personnes, un sondage indicatif mené par un institut extérieur montre que 62% de la population romande connaît le Dry January, contre 41% en Suisse alémanique. La mobilisation des acteurs de terrain romands aussi bien du domaine social que médical a contribué à cet essor. Dans les deux régions linguistiques, environ 15% de la population de plus de 18 ans a renoncé à l'alcool en janvier, soit un million de personnes. Trois personnes sur quatre (77%) peuvent même s'imaginer, une fois, faire une pause en janvier. En Suisse romande la démarche a été suivie avant tout pour des raisons de santé mais aussi pour relever un défi. Les restrictions sociales et festives ont été aussi une source de motivation. Cette période spéciale est par ailleurs vécue différemment selon les régions. Ce même sondage révèle qu'en Suisse romande, une personne sur deux (52%) dit boire moins d'alcool que d'habitude en raison de la pandémie, contre une personne sur trois (34%) en Suisse alémanique. Mais des deux côtés de la Sarine, environ 13% ont augmenté leur consommation.

Le Dry January semble aujourd'hui être l'un des meilleurs moyens d'ouvrir le débat sur l'alcool en Suisse, où la consommation est ancrée dans la culture nationale. Les bienfaits du challenge, total ou partiel, ne sont pas visibles simplement sur le plan physique et mental, mais aussi sur l'ouverture de la parole autour d'un produit finalement banalisé dans la société. Le Dry January reviendra en 2022. Comme ce fut le cas pour cette première édition, la campagne commencera à la fin de cette année déjà. Entretemps, l'application Try Dry qui a été plébiscitée, peut continuer à être téléchargée gratuitement.

### Contacts :

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



# DRY JANUARY® CH

## 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  
Promotion santé Valais  
REPER

## Membres fondateurs du Dry January en Suisse

Croix-Bleue suisse  
GREA  
Staatslabor

## Avec le soutien de

L'Office fédérale de la santé publique

## Quelques témoignages recueillis

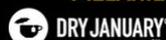
POUR LA PREMIÈRE FOIS JE ME SUIS AMUSÉE À SUIVRE LE DRY JANUARY. JE BUVAIS UN À DEUX VERRES DE VIN LE SOIR EN MANGEANT AVEC LA FAMILLE. J'AI CRU QUE CELA ME MANQUERAIT MAIS AU CONTRAIRE JE N'Y AI MÊME PAS PENSÉ. L'EAU AYANT PARFAITEMENT REMPLACÉ LE VIN. DE PLUS J'AI PERDU 1,5 KILO. ALORS À PART POUR QUELQUES EXCEPTIONS, POUR MOI LE DRY JANUARY DURERA TOUTE L'ANNÉE.

ESTHER



« CE MOIS SANS ALCOOL N'EST PAS UNE PREMIÈRE VU QUE JE LE FAIS DEPUIS 15 ANS. L'AVANTAGE PRINCIPAL C'EST QUE JE ME RENDS COMPTE QUE JE PEUX M'EN PASSER. COMMENT SAVOIR SI C'EST LE CAS SI ON NE LE FAIT PAS? MON CONSEIL SERAIT DE COMMENCER TOUT DE SUITE ET NE PAS ATTENDRE LE BON MOMENT PARCE QU'IL N'Y EN AURA JAMAIS. »

MÉLANIE



« NOUS NOUS SOMMES LANCÉS DANS LE DRY JANUARY AVEC MA FEMME POUR REPOSER NOTRE CORPS APRÈS LES FÊTES. POUR LE MOMENT, NOUS N'AVONS PAS DE PROBLÈMES À NOUS PRIVER D'ALCOOL. PAR CONTRE CE QUI NOUS A FRAPPÉS, C'EST LORSQUE QUELQU'UN NOUS PROPOSE UN VERRE ET QU'ON REFUSE, ON A L'IMPRESSIION QUE ÇA DÉRANGE PLUS LES AUTRES QUE NOUS-MÊMES DE NE PAS BOIRE. »

JOEL

