



DRY JANUARY[®]

CH

Dry January – une expérience, une réflexion

Quelques chiffres clés et informations complémentaires sur la consommation d'alcool (7.12.2020)

L'alcool dans nos sociétés

Boire de l'alcool fait partie de notre culture occidentale. A contrario, il est anormal de ne pas boire. L'abstinence a mauvaise presse alors qu'elle peut aussi être un comportement tout à fait compatible avec une vie sociale. Tout en invitant à faire une pause, c'est ce regard ringardisant de l'abstinence qu'il convient de changer pour légitimer le non boire ou le moins boire.

Chiffres clés

Si la consommation d'alcool a baissé de façon générale ces 30 dernières années en Suisse, elle n'en demeure pas moins très présente dans nos vies : 87% d'hommes et 77% de femmes boivent. Les cas d'ivresse ponctuelle sont en augmentation chez les jeunes, tout comme le nombre de buveurs chez les aînés. Une personne sur cinq a une consommation problématique. L'alcool est ainsi responsable d'environ 8% des décès dans la population de 15 à 74 ans; il est en cause dans près de 20% des morts chez les jeunes hommes de 15 à 24 ans. Par rapport à 2011, les décès liés à l'alcool n'ont que légèrement reculé, chez les deux sexes. L'abus d'alcool augmente également le risque d'actes de violences, notamment dans la sphère privée. Les coûts totaux se montent à 2,8 milliards.

Office fédéral de la statistique (2019). Enquête suisse sur la santé 2017 : consommation d'alcool.

<https://www.bfs.admin.ch/news/fr/2019-0209>

OBSAN. Mortalité due à l'alcool (âge: 15-74 ans)

<https://www.obsan.admin.ch/fr/indicateurs/MonAM/mortalite-due-lalcohol-age-15-74>

G. Gmel (2020). Alkoholbedingte Sterblichkeit in der Schweiz im Jahr 2017. Addiction Suisse, Lausanne

https://www.addictionsuisse.ch/actualites/communiqués-de-presse/article/un-deces-sur-douze-est-lie-a-lalcohol/?tx_ttnews%5BbackPid%5D=28&cHash=bc21892d7144a249cdcd29bfab0ba825

Office fédéral de la santé publique (2020). Volkswirtschaftliche Kosten von Sucht

<https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiqués/msg-id-80553.html>

Quels bienfaits d'une pause sur la consommation ?

Il existe peu d'études à ce sujet. Les résultats d'une étude de l'Université du Sussex auprès de 800 participants au Dry January en Grande-Bretagne (2018) montrent que ce qui les a le plus séduits est le fait d'avoir réussi quelque chose : 93% ont rapporté avoir ressenti un sentiment de fierté d'avoir arrêté de boire pendant un mois. 88% ont économisé de l'argent, 82% ont interrogé plus profondément leur consommation.

En 4^e place, nous trouvons l'argument sanitaire : 71% disent dormir mieux et avoir ressenti une amélioration générale de leur santé, notamment de la peau (54%). Cette étude montre que, six mois après le Dry January, les participants boivent moins (en 2015, il s'agit de 72% des participants). Le nombre de jours de consommation d'alcool est passé en moyenne de 4,3 à 3,3 par semaine; les unités consommées sont passées en moyenne de 8,6 à 7,1 par jour de consommation. Une étude du Royal Free Hospital (BMJ, 2018) révèle qu'un mois de pause fait baisser la pression artérielle, réduit le risque de diabète, diminue le cholestérol et réduit les niveaux de protéines liées au cancer dans le sang.

University of Sussex (2018). "How 'Dry January' is the secret to better sleep, saving money and losing weight".

<http://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>

University of Sussex (2014). "Dry January leads to less drinking all year round".

<http://www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131>

Alcohol Change UK (2018)

<https://alcoholchange.org.uk/get-involved/campaigns/dry-january/why-do-dry-january-1/why-do-dry-january>

Mehta G, Macdonald S, Cronberg A, et al. Short-term abstinence from alcohol and changes in cardiovascular risk factors, liver function tests and cancer-related growth factors: a prospective observational study. BMJ Open 2018; 8:e020673. doi: 10.1136/bmjopen-2017-020673

Alcool et Covid-19

Nous avons besoin de davantage d'études pour comprendre les comportements de consommation au temps du COVID-19. Des pointages effectués en Australie ont montré que la consommation au plus haut de la pandémie (mars-avril) a augmenté – une tendance confirmée par Global Drug Survey – avant de diminuer avec le retour à la vie normale. Enfin, alors qu'elle devrait diminuer chez les personnes qui consomment modérément, la consommation pourrait augmenter chez les personnes qui consommaient déjà régulièrement avant la pandémie.

GDS COVID-19 Special Edition: Key Findings Report (2020).

<https://www.globaldrugsurvey.com/gds-covid-19-special-edition-key-findings-report/>

Sutherland, R., Baillie, G., Memedovic, S., Hammoud, M., Barratt, M., Bruno, R., Dietze, P., Ezard, N., Salom, C., Degenhardt, L., Hughes, C. & Peacock, A. (2020). Key findings from the 'Australians' DrugUse: Adapting to Pandemic Threats (ADAPT)' Study. ADAPT Bulletin no. 1. Sydney: National Drug and Alcohol Research Centre, UNSW Sydney. <http://doi.org/10.26190/5efbef7c8d821>

Addiction Suisse (2020). Pandémie de COVID-19 et consommation d'alcool : observations, scénarios et mesures à prendre

<https://coronavirus.addictionsuisse.ch/point-de-situation-alcool/>