



DRY JANUARY[®]
CH

Lausanne, le 1^{er} février 2022

Record de participation pour le Dry January 2022

Le deuxième « Dry January » (janvier sans alcool) s'est déroulé en Suisse avec un retentissement encore plus important que la première édition. Avec le soutien de l'OFSP et l'engagement d'une dizaine d'organisations partenaires, ce défi à la fois individuel et collectif vient de s'achever. 6000 personnes se sont inscrites sur le site internet et ont choisi de privilégier leur bien-être en faisant une pause d'alcool en janvier. Pour s'encourager, ces personnes se sont tournées vers les canaux de communication digitaux afin de recevoir des conseils de la part du réseau alcoologique et partager leur expérience.

La Croix-Bleue, le Fachverband Sucht, Addiction Suisse et le GREA ont appelé pour la deuxième fois en Suisse à un « Dry January », invitation à faire une pause d'alcool venue de Grande-Bretagne.

Le succès de cette deuxième édition montre que le mouvement s'est maintenant implanté en Suisse et qu'il est appelé à s'installer dans le temps. Plus de 6000 personnes se sont inscrites sur le site officiel www.dryjanuary.ch et près de 2500 personnes ont téléchargé l'application « Try Dry ». Elle sera traduite en italien pour 2023. De nombreuses organisations partenaires ont promu le Dry January dans tout le pays. Les participants prennent goût à ce défi de janvier et relaient les bienfaits observés dans leurs témoignages. Les prises de conscience individuelles engendrées ont amené plusieurs personnes à modifier leur rapport à l'alcool.

En Suisse romande, la mobilisation d'acteurs de terrain romands issus des domaines sportifs, culturels, sociaux ou médicaux a contribué à cet essor. Le soutien de plusieurs personnalités romandes, telles que la championne d'athlétisme Lea Sprunger ou le vigneron et encaveur Alexandre Fischer, ainsi que de nombreuses influenceuses et influenceurs ont permis de faire connaître la démarche auprès de la population.

Pour les organisations partenaires, le Dry January semble aujourd'hui être l'un des meilleurs moyens d'ouvrir le débat sur l'alcool en Suisse.

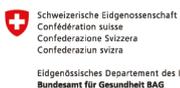
Contacts :

- Marie Cornut, chargée de projet, responsable projet DJ au GREA – m.cornut@grea.ch - 076 731 18 78
- Laetitia Gern, chargée de communication, Croix-Bleue romande - laetitia.gern@croix-bleue.ch 021 633 44 36

Réseaux :

- Site internet : www.dryjanuary.ch
- Instagram : [@dryjanuaryromandie](https://www.instagram.com/dryjanuaryromandie)
- Facebook : [@DryJanuaryRomandie](https://www.facebook.com/DryJanuaryRomandie)
- Twitter : [@DryRomandie](https://twitter.com/DryRomandie)

Dry January wird unterstützt durch





DRY JANUARY[®]
CH

Comité d'organisation du Dry January en Suisse

Croix-Bleue suisse, GREA, Fachverband Sucht, Addiction Suisse

Avec le soutien de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP)

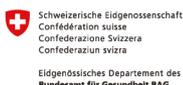
Organisations partenaires du Dry January en Suisse romande

- **Addiction Jura**
- **Addiction Neuchâtel**
- **Addiction Suisse**
- **Croix-Bleue romande**
- **FEGPA – Carrefour Addictions**
- **Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)**
- **Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)**

Personnalités qui soutiennent le Dry January en 2022 en Suisse

- Lea Sprunger, médaillée olympique d'athlétisme, plusieurs fois championne d'Europe
- Dr Thierry Favrod-Coune, médecin adjoint, Unité des dépendances, SMPR, HUG
- Alexandre Fischer, Vigneron-caviste de Yens, élu vaudois de l'année 2020
- Jérémy, abstinent depuis plus de 3 ans, partage son expérience
- Maddalena di Meo, directrice de Firstmed, école de premiers secours
- Aurora Mesot, artiste peintre, <https://www.instagram.com/auroramesot/>
- Anne Sophie Cignarale, mannequin publicitaire, <https://www.instagram.com/g2sable/>
- Taylan Hüseyin Ciltenli, model photo : <https://www.instagram.com/iamtaylanciltenli/>
- Mathias Thalmann, créateur digital : <https://www.instagram.com/mathiasthalmann/>
- Mélanie Freymond, journaliste, présentatrice TV : <https://www.instagram.com/melfr/>
- Marion Kaelin, animatrice Radio/TV/Event/Gala : <https://www.instagram.com/marionkaelin/>
- Alejandro Reyes, musicien, compositeur: <https://www.instagram.com/alejreyes/>

Dry January wird unterstützt durch





DRY JANUARY[®]
CH

Quelques témoignages des participants

- Facebook - 05.01.22 : "Je dors mieux et me sens bien en forme le matin, le soir je trouve des stratégies pour passer l'envie comme choisir un bon apéro sans alcool. Pour l'instant tout se passe bien. A fond motivée 👍😊"
- Instagram - 06.01.22 : "Pour compenser les diverses envies, je marche minimum 6km par jour, c'est à dire l'aller et retour à mon travail. Je me sens bien sans apéro"
- Instagram - 07.01.22 : "Bien meilleure énergie et je me rends compte que c'est surtout une pression sociale. Fondue hier soir au thé chaud au lieu d'un verre de blanc, ce sont les 2 secondes pendant lesquelles on prend la décision qui sont difficiles"
- Instagram - 07.01.22 : "Le plus important c'est d'avoir pris la décision et de l'annoncer à son entourage, on ne peut plus reculer une fois annoncé"
- Instagram - 07.01.22 : "Ce challenge est super autant pour le dépassement de soi, la confiance en soi et tout ce que ça m'apporte ! Merci 🙌"

Dry January wird unterstützt durch