



**DRY JANUARY**<sup>®</sup>  
CH

## Le Dry January revient en Suisse pour sa 2<sup>ème</sup> édition

« Faire une pause d'alcool c'est bon pour le corps et la tête – relève le défi avec nous ! »

Après l'Angleterre et la France, le «Dry January» (janvier sans alcool) s'implante en Suisse avec le soutien de l'OFSP. Après le grand succès de la première édition en janvier 2021, avec plusieurs milliers de Suisses inscrits dans la démarche, le Dry January est lancé pour la deuxième fois. Dès le 1er janvier 2022 et pendant un mois, les professionnel-le-s et les institutions des addictions ainsi que les hôpitaux universitaires s'unissent pour promouvoir ce défi de promotion de la santé et invitent le public à réfléchir au rapport à l'alcool sur les plans individuel et collectif. La campagne sera animée sur internet et les réseaux sociaux dans un esprit positif d'interaction et de partage.

Le Dry January est un mouvement mondial visant la réduction de la consommation d'alcool voire l'arrêt en janvier. Si les bénéfices d'une pause sont nombreux, il représente une opportunité pour réfléchir au rapport de chacune et chacun à l'alcool et de questionner sa propre consommation.

Le défi commence formellement le 1er janvier 2022 mais la campagne débute le 7 décembre déjà. Un site web, une présence sur Facebook, Instagram et Twitter permettent à toutes celles et tous ceux qui s'inscrivent de recevoir des conseils gratuits et d'interagir. L'application gratuite « Try Dry », téléchargeable sur l'App Store et Google Play, permet de suivre sa consommation et ses économies sur le plan individuel et apporte une aide pour se fixer des objectifs et les atteindre. Personne n'est laissé de côté : les institutions dans les cantons se tiennent prêtes pour diffuser conseils et soutien. Il s'agit aussi de former une grande communauté d'entraide, d'autant plus importante dans cette période marquée par la pandémie de Covid-19. Faire le Dry January ensemble crée des liens de proximité et augmente les chances de succès. Par ailleurs, des personnalités romandes prêtent leur voix à ce défi innovant.

L'idée d'un mois de janvier sans alcool vient du Royaume-Uni où l'organisation Alcohol Change UK a lancé le tout premier Dry January en 2013. Depuis, le nombre de personnes curieuses ou motivées à tenter un mois de janvier différent, ne cesse de grandir. Quelque 4 millions de personnes ont participé à la campagne en janvier 2020 et parmi elles 71 % ont déclaré dormir mieux et 58 % avaient perdu du poids (plus d'infos : voir factsheet). La France a emboîté le pas du défi en 2020 avec succès et c'est aussi avec elle que le Dry January en Suisse romande échange régulièrement des informations. En Suisse, le Dry January est organisé par la Croix Bleue Suisse, le GREA, Addiction Suisse et le Fachverband Sucht. L'Office fédéral de la santé publique soutient la campagne.

### Contacts :

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

### Réseaux :

- Site internet : [www.dryjanuary.ch](http://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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG



**GREA**  
GROUPEMENT ROMAND D'ETUDES DES ADDICTIONS



**FS** Fachverband  
Sucht



**DRY JANUARY**<sup>®</sup>  
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

### Et toute une série d'influenceuses et influenceurs

- 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/mathiasthalman/>
- 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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG



SUCHT | SCHWEIZ



Fachverband  
Sucht