

Lausanne, le 31 janvier 2023

Le Dry January 2023 s'installe en Suisse comme une campagne de prévention connue et appréciée

Le troisième Dry January, ce défi à la fois individuel et collectif consistant à ne pas consommer de l'alcool en janvier, vient de s'achever. Le retour « en présentiel » a permis aux organisations de renforcer la présence *in situ*. Amenant une offre croissante de boissons sans alcool, le Dry January permet de destigmatiser et normaliser le « non boire » ou « le moins boire ».

Le site internet, la newsletter et les échanges sur les réseaux sociaux ont accompagné les très nombreuses personnes qui se sont lancé ce défi. Les raisons de lever le pied en janvier sont variées et à l'issue de la campagne, chacune ou chacun peut y trouver son compte : rebooster son énergie et améliorer son sommeil, réaliser un défi, entre autres.

En 2021 et 2022, l'expérience s'était déroulée durant le Covid-19. Cette année, l'occasion du retour « en présentiel » a permis un ancrage terrain. Les actions suivantes ont pu se dérouler :

- Le lancement national lors de la Dry Night au Cabaret Voltaire à Zurich et la levée du voile sur le « Dry-Tai », premier cocktail officiel du Dry January en Suisse, créé par Dirk Hany, barkeeper 2020 pour la marque Rebels 0.0 (partenaire officiel du Dry January). Un podium constitué de personnalités a thématisé les enjeux de la campagne et a mis en lumière le manque de moyens dans la prévention. L'événement a accueilli les influenceurs romands Mathias Thalmann et Taylan Hüseyin Ciltenli, ainsi que le vigneron Alexandre Fischer.
- Le Dry-Tai a été proposé dans plusieurs bars de Suisse, à Zurich, Fribourg, Genève, etc. Cette collaboration est encourageante pour les prochaines années, où le Dry pourrait s'inviter dans les bars et clubs.
- Diverses actions de sensibilisation ont été menées par des institutions en Suisse romande (Addiction Jura et la création d'un bar mobile sans alcool ; la Croix-Bleue romande a approché les étudiant.e.s sur les campus de l'UNIL et de l'EPFL pour engager la conversation sur les effets du Dry January)

Un webinaire francophone, « Happy Hours, la conférence qui fait du bien » a aussi donné une dimension internationale à la campagne en mettant en réseau des pairs, politiques, médecins et d'autres personnes de Suisse, France, Belgique, Luxembourg et du Québec. La vidéo est [en ligne](#).

En ce mois de février, le Dry January fera l'objet d'une vaste enquête représentative menée par Addiction Suisse pour connaître les habitudes de consommation ainsi que les motivations qui conduisent à faire une pause. Une communication sera diffusée au printemps avec les résultats.

Les participant.e.s prennent goût à ce défi de janvier et relaient les bienfaits observés dans leurs témoignages. Pour les organisations partenaires et les associations de terrain, le Dry January semble aujourd'hui être l'un des meilleurs moyens d'ouvrir le débat sur l'alcool en Suisse et un excellent moyen de faire de la prévention.

Contacts :

- Célestine Perissinotto, chargée de projet, responsable projet DJ au GREA – 078 756 96 67
- Laetitia Gern, chargée de communication, Croix-Bleue romande - 079 799 85 72

Site internet : www.dryjanuary.ch

Le Dry January est soutenu par :

Réseaux :

Facebook : @DryJanuaryRomandie

Instagram : @dryjanuaryromandie

Twitter : @DryRomandie

Mathias Thalmann lors de la Dry Night :

« Il y a plusieurs bienfaits, déjà physique parce qu'on se sent plus fatigué quand on boit de l'alcool. Tu te sens un peu ballonné. Aussi, au niveau psychique avec la descente le lendemain de soirée »
« Il y a cette pression sociale et c'est très facile de succomber. Je pense que le mois de Janvier, ça va d'un côté me faire du bien mais ça va être compliqué »

Taylan Ciltenli lors de la Dry Night:

« On suit un mouvement on ne sait pas pourquoi » *(au sujet de la consommation d'alcool)*
« Un mois sans alcool, déjà c'est moins de risque d'accident en voiture »

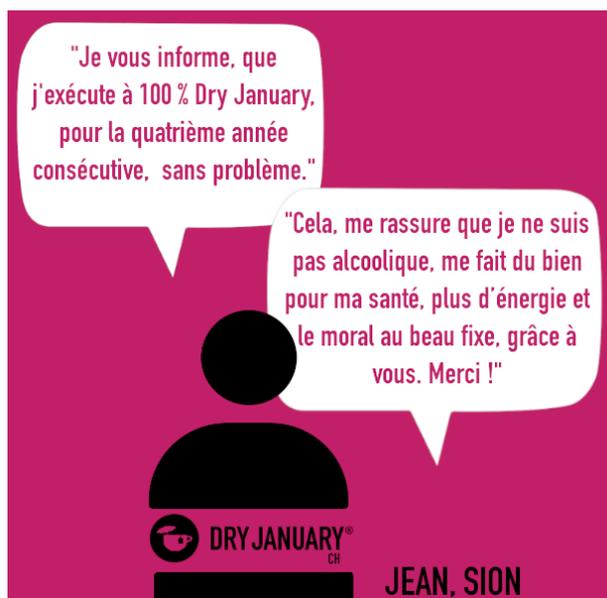


Alexandre Fischer lors de la Dry Night :

« Ce mois sans alcool, je suis pas du tout contre même en étant professionnel. Je trouve même vraiment important de le faire »

« Ce que je peux conseiller aux gens c'est qu'il y a aussi des cocktails (sans alcool), des jus de raisins et autres choses qui existent. On peut se passer d'alcool un mois ce n'est pas grave. Ça permet également à notre corps de faire attention et de voir comment on réagit »

Message de Jean, abonné à la newsletter du Dry January :



Une internaute sur la page Instagram DJ le 9 janvier:

« Je le fais + pour les bienfaits sur ma santé et booster ma concentration comme je suis étudiante, ne pas perdre de temps d'études, en étant en récup de soirée arrosée. Mais je dois dire que ce mois de janvier est aussi bénéfique pour mes finances et c'est tout bonus 😊 »