



Janvier 2026

## Dry January® : un défi collectif pour la santé et le bien-être dans nos territoires



Le Dry January® est présenté comme une initiative de prévention et de santé publique visant à réduire la consommation d'alcool sur une période déterminée. Cette opération n'impose pas une prohibition, mais propose un espace de réflexion collective et de choix éclairés sur les habitudes liées à l'alcool, afin de diminuer les risques sanitaires et sociaux associés.

### ► Pourquoi suivre ce défi maintenant ?

Le Dry January® propose un cadre simple pour faire une pause avec l'alcool pendant un mois, observer les effets sur sa santé et son quotidien, puis ajuster ses habitudes en connaissance de cause. Dans un contexte où les autorités sanitaires rappellent qu'il n'existe pas de consommation d'alcool sans risque pour la santé, ce défi s'inscrit dans une démarche de prévention et de réduction des risques, à la fois individuelle et collective.

### ► Risques sanitaires et sociaux associés à l'alcool

- **Santé physique** : la consommation d'alcool est associée à des dommages sur le foie, le cerveau, le cœur, l'estomac, et à un risque accru de certains cancers ; elle peut également affaiblir l'immunité et augmenter la susceptibilité aux infections.
- **Santé mentale et sociale** : l'alcool peut perturber le sommeil, favoriser l'anxiété et la dépression, et impacter les relations et la performance professionnelle. Des effets à long terme existent même à faible consommation.
- **Risques d'accidents et sécurité routière** : le risque d'accident grave est nettement accru avec l'alcool, même à des niveaux modérés, et les conséquences peuvent être graves pour les individus et les tiers.
- **Impacts démographiques et sociaux** : au niveau national, la consommation excessive est associée à des coûts sociaux et économiques importants, et les mesures de prévention peuvent contribuer à réduire ces charges sur les systèmes de santé et les services publics.

### ► Bienfaits potentiels de réduire ou d'arrêter

- **Santé physique et prévention** : diminuer ou arrêter l'alcool peut réduire le risque de maladies hépatiques, de troubles cardiovasculaires, de certains cancers et d'immunodépression, tout en améliorant

la qualité du sommeil et l'énergie au quotidien.

- **Bien-être et performance sociale** : une réduction de l'alcool peut améliorer la clarté cognitive, les relations interpersonnelles, et la productivité au travail, tout en diminuant les risques de troubles liés à l'alcool et de dépendance sur le long terme.
- **Impact collectif** : le Dry January® peut favoriser une culture de prévention et d'éducation à la santé, complétant les actions de communication publique pour soutenir des habitudes plus saines.

#### ► Agir concrètement dans les collectivités

Participer au Dry January®, c'est d'abord prendre un temps pour observer sa propre consommation, tester un mois sans alcool ou une nette réduction, et en tirer des enseignements pour la suite de l'année. Cette démarche peut se vivre individuellement ou de façon collective au sein des services, en en parlant librement, sans jugement, comme d'un défi bienveillant autour de la santé et du bien-être.

Dans les collectivités, il est possible de favoriser ce mouvement en rendant plus visibles les alternatives sans alcool lors des moments conviviaux, en partageant des ressources de prévention (affiches, liens, contacts) et en intégrant le sujet dans les actions de qualité de vie au travail.

Ces initiatives contribuent à une culture professionnelle plus protectrice, où la réduction des risques liés à l'alcool est considérée comme un levier de santé publique et de performance des services au bénéfice des agents, de leurs proches et des usagers.

#### ► Conclusion et appel à l'action

Relevons ensemble le défi Dry January® pour protéger la santé publique et renforcer le bien-être dans tous les territoires. Engagez-vous, vous et vos équipes, à tester une sobriété temporaire en janvier et à promouvoir les choix éclairés autour de l'alcool pour une année plus sereine et plus productive. Pour participer et accéder à des ressources dédiées, consultez les informations diffusées sur le site du défi [dryjanuary.fr](https://dryjanuary.fr)

