

26/12/2022

## COMMUNIQUE DE PRESSE

# Janvier sans alcool ou « Dry January » !



L'Agence Sanitaire et Sociale relaye cette année pour la seconde année consécutive, l'opération mois de janvier sans alcool ou « dry January ». Une initiative mondiale qui a pour objectif de ne pas boire d'alcool pendant un mois.

Le #DéfiDeJanvier est le moyen, chaque année pour des millions de personnes de faire une pause dans leur consommation d'alcool et revoir leur relation à l'alcool. Il ne faut que quelques semaines pour casser une habitude et cela suffit à s'engager dans un rapport plus modéré et plus sain dans la consommation à long terme.

A cette occasion, l'ASSNC lance le défi à l'ensemble des calédoniens, après les fêtes, du « dry January ». Pour les aider, elle proposera tout au long du mois des astuces, idées de recettes de boissons non alcoolisées, sur sa page Facebook SantepourtousNC. Des professionnels resteront disponibles pour les questions qui seraient posées dans le cadre de ces publications.

Cette année la nouveauté, c'est aussi une présence sur les réseaux sociaux tels que tiktok et instagram. On n'en dit pas plus, des surprises vous attendent sur nos réseaux.

### Pour relever le défi, des règles simples

- Ne pas boire d'alcool à partir de votre heure de lever le 1er janvier et jusqu'à la fin du mois
- Si vous relevez le défi durant tout le mois, vous aurez des bénéfices nettement supérieurs. Le plus beau d'entre eux sera sans doute d'avoir trouvé du plaisir à sortir, dîner chez soi, se relaxer, voir ses proches... sans y associer l'alcool et ainsi repérer les verres qui ne correspondent pas à un choix délibéré mais plutôt à une routine.

## Quels sont les bienfaits de ce mois d'abstinence ?

1- Une amélioration de votre santé : Chaque année dans le monde, l'alcool serait responsable d'environ 4 % des nouveaux cas de cancers, selon la Fondation contre le cancer. Il existe notamment un risque plus élevé de cancer du sein, de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de l'estomac, du côlon et du rectum... à partir d'une seule boisson par jour ! D'autre part, d'après une étude publiée par l'Université du Sussex (Royaume-Uni) en janvier 2019, il suffirait d'un seul mois sans alcool pour retrouver un sommeil de qualité (pour 71 % des participants) et une jolie peau (54 %), ainsi que perdre du poids (58 %). Enfin il reste important de préciser qu'en Nouvelle Calédonie, en 2022, près de 80% des accidents de la route sont liés à la consommation d'alcool.

2 – Des économies d'argent : l'alcool, ça coûte cher. De quoi s'offrir un joli week-end, un bon repas en amoureux ou entre amis ou renouveler la garde-robe des enfants...

3 – Une relation plus saine avec l'alcool : Selon l'étude de l'Université du Sussex citée plus haut, 71% des participants ont compris qu'ils n'avaient pas besoin d'alcool pour s'amuser, 82 % ont mieux compris leur relation avec la boisson et 80 % ont eu l'impression d'avoir davantage de contrôle sur leur consommation... tout ça grâce au "dry january".

4 – Un retour des sens : A partir de 1 à 2 verres d'alcool standards, le goût et l'odorat ont tendance à perdre en acuité. Dry January, c'est donc l'occasion de retrouver pleinement ses 5 sens... et (pourquoi pas) de se remettre à la cuisine ?

5- Une amélioration des relations sociales : Si l'alcool engendre une désinhibition, une consommation excessive peut être source de tension, violence avec les amis, la famille et au sein du couple. Ainsi ce mois sera l'occasion de se rendre compte que l'on peut s'amuser, créer et maintenir du lien social sans alcool.

## Les actions de l'ASSNC pour la prévention alcool

Dans le cadre de ses missions de prévention, l'ASSNC intervient tout au long de l'année :

- En milieu scolaire pour sensibiliser les jeunes aux risques que peut comporter la consommation d'alcool mais aussi pour retarder l'âge de la première consommation d'alcool
- En milieu professionnel pour sensibiliser aux risques d'une consommation abusive d'alcool
- Auprès de public divers au regard de leurs demandes : associations sportives, culturelles, de femmes, de squat
- A l'occasion d'évènements portés par nos partenaires.

Enfin l'ASSNC c'est aussi deux dispositifs d'accompagnement : le DRAA et DECLIC.

## DECLIC, qu'est-ce que c'est ?

DECLIC est un dispositif qui accueille, accompagne et soutien les jeunes de moins de 25 ans et leur famille face aux consommations (cannabis, tabac, alcool, écrans...). Il s'agit d'un dispositif gratuit, anonyme et confidentiel.

Les consultations jeunes consommateurs DECLIC sont proposées sur Koné, Koumac, Poindimié, Houailou, Bourail, La Foa, Paita, Mont Dore, Dumbéa et Nouméa. Pour tous renseignements vous

pouvez contacter par téléphone au 25 50 78 ou par mail [declic@ass.nc](mailto:declic@ass.nc).

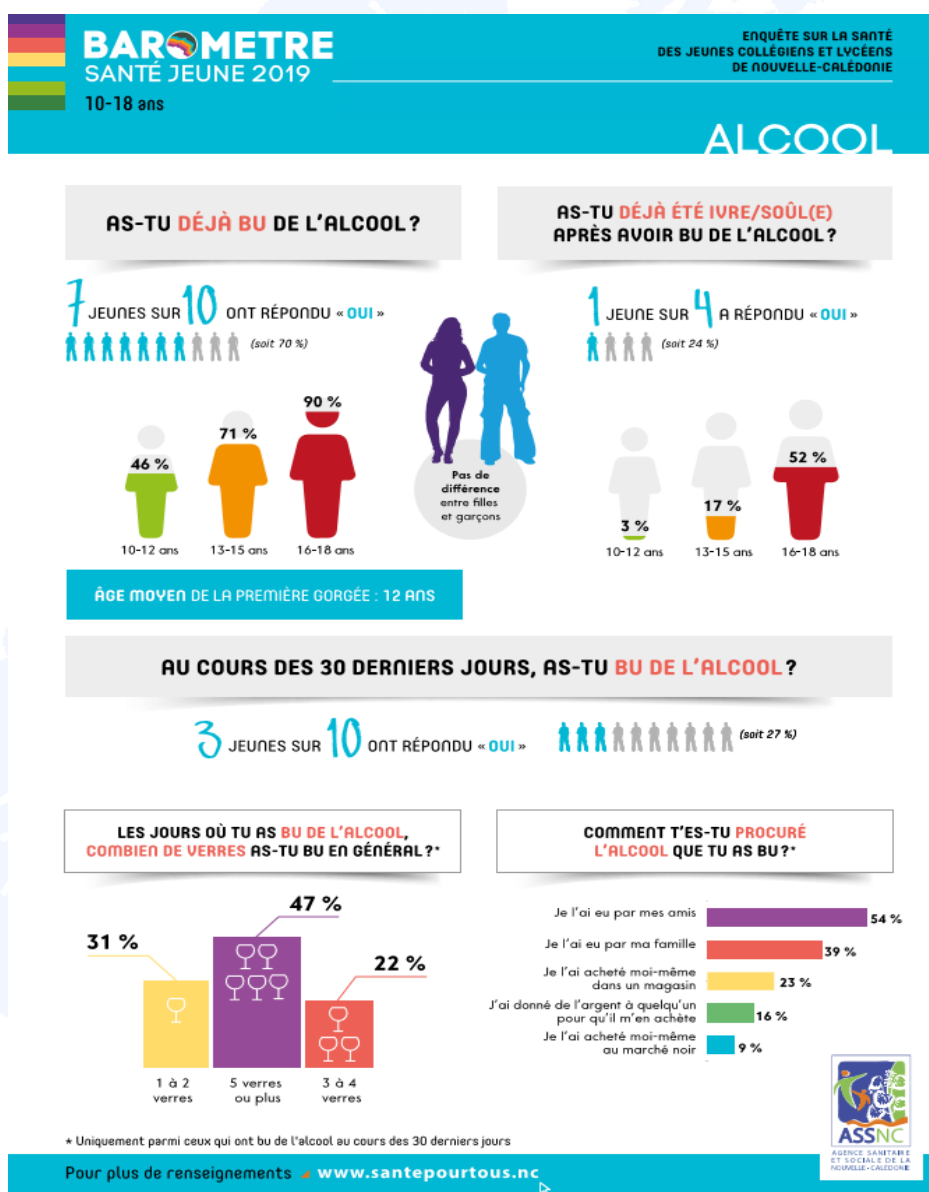
## Le DRAA, qu'est ce que c'est ?

Le Dispositif de Réinsertion et d'Accompagnement en Addictologie (DRAA) est basé en Province nord. Le DRAA a pour mission d'assurer les accompagnements socio-éducatifs gratuits. Il s'adresse aux personnes âgées de 18 à 35 ans, ayant un usage de substances psychoactives ou un comportement addictif, ainsi que leur entourage.

Tél : 74 87 86 (côte Ouest)

Tél : 78 46 55 (côte Est)

## L'alcool en NC ? Les chiffres du baromètre santé jeune :





AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE  
de la Nouvelle-Calédonie

# Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie

---

Pour en savoir plus :  
[www.santepourtous.nc](http://www.santepourtous.nc)

## CONTACT PRESSE

Hélène PICHOT

Tél : 25 07 60

Email : [secretariat@ass.nc](mailto:secretariat@ass.nc)

