

Mois et moi sans alcool

Description

Renoncer Ã boire de lâ??alcool en janvier pour vivre un Â« dry january (en franÃ§ais dans le texte : janvier sec) est une pratique qui se propage depuis une dizaine dâ??annÃ©es et provient dâ??une campagne de santÃ© publique anglaise pour lutter contre lâ??alcoolisme. Cette annÃ©e, Martine a essayÃ©.

Par Martine Lelait

Janvier se termine. Le moment de faire un petit bilan de ce *Dry January* ou mois sans alcool dont il me semble nâ??avoir jamais tant entendu parler avant cette annÃ©e. Lâ??initiative est pourtant nÃ©e, il y a exactement 10 ans, au Royaume-Uni. Le concept : ne pas boire une seule goutte dâ??alcool durant tout le mois de janvier.

Il sâ??agit lÃ non pas dâ??un diktat mais dâ??une proposition, sans contrainte ni punition si on ne sâ??y tient pas ; câ??est un dÃ©fi quâ??on se donne Ã soi-mÃªme, un choix strictement personnel, de sâ??accorder un moment privilÃ©giÃ© dans lâ??annÃ©e pour faire le point sur sa consommation dâ??alcool, quâ??elle soit problÃ©matique ou non.

Selon des chercheurs britanniques, les consÃ©quences dâ??une abstinence seraient globalement positives : meilleur sommeil, meilleure forme, vie sexuelle plus satisfaisante, perte de poids, Ã©conomie dâ??argent, sentiment de victoire lorsquâ??on a tenu tout le mois *â?¦*

(Source : le site officiel du Dry January, #LeDÃ©fiDeJanvier).

Si le concept est archi-simple Ã comprendre, il est peut-Ãªtre moins facile Ã mettre en Å?uvre et il est surtout source de nombreuses discussions, voire de critiques depuis son importation en France.

Par exemple, le philosophe Guillaume von der Weid, chroniqueur au mensuel SantÃ© Mentale, regrette que cette campagne nâ??arrive pas au bon moment dans lâ??annÃ©e. Le fait que ce soit le mois de janvier qui ait Ã©tÃ© choisi pourrait laisser entendre que seuls les excÃ¨s liÃ©s aux fÃªtes de NoÃ«l et du Nouvel An seraient nÃ©fastes pour la santÃ© et quâ??un Â« petit coup de *Dry January* Â» remettrait les pendules Ã lâ??heure et autoriserait Ã reprendre une consommation rÃ©guliÃ¨re, voire abusive, les autres 11 mois de lâ??annÃ©e ; autrement dit, que cette initiative limitÃ©e dans le temps

ressemblerait Ã un coup dâ??Ã©pÃ©e dans lâ??eau, sinon dans lâ??alcool.

Pour dâ??autres au contraire, le mois de janvier est trÃ¨s symbolique : il marque le commencement dâ??une nouvelle annÃ©e et constitue le bon moment pour prendre de bonnes rÃ©solutions qui pourront peut-Ãªtre durer au-delÃ des seuls 31 premiers jours de lâ??annÃ©e.

Autre critique : la durÃ©e de lâ??abstinence. Un mois sans alcool serait jugÃ© trop court pour que les effets sâ??en fassent rÃ©ellement sentir. Et trop longs pour ceux qui ont du mal Ã sâ??en passer. Claude Rambaud, premiÃ¨re vice-prÃ©sidente de France Assos SantÃ©, qui promeut le *Dry January*, reconnaÃ®t en effet que cette campagne ne sâ??adresse pas aux personnes qui rencontrent de lourdes addictions. Elle vise le commun des mortels qui estime que lâ??alcool ne reprÃ©sente pas un problÃ¨me. Ce sont les petites habitudes au quotidien dâ??un verre par-ci ou par-lÃ , sur lesquelles ce *Dry January* permet de sâ??interroger.

Et moi dans tout Ã§a, me direz-vous ? Eh bien, je ne suis pas allÃ©e jusquâ??Ã lâ??abstinence complÃ¨te mais au lieu de lever le coude, jâ??ai trÃ¨s sÃ©rieusement levÃ© le pied. Cela sâ??est avÃ©rÃ© par moments une gageure surtout lorsque je me suis retrouvÃ©e invitÃ©e. Mais finalement, cela sâ??est passÃ© sans difficultÃ© majeure. A lâ??Ã©vidence, il est plus facile de refuser un apÃ©ritif quand on est plusieurs autour de la table Ã faire de mÃªme. Câ??est lÃ oÃ¹ le *Dry January* est facilitant, car il permet de nâ??Ãªtre pas seul dans la dÃ©marche. Je terminerai en dÃ©plorant le manque dâ??accompagnement du MinistÃ¨re de la SantÃ©, des pouvoirs publics en gÃ©nÃ©ral (sauf dans certaines villes comme Grenoble ou Paris en 2022) qui ne donne pas Ã cette campagne lâ??ampleur quâ??elle pourrait avoir si elle Ã©tait relayÃ©e par des spots tÃ©lÃ©visÃ©s, par de lâ??affichage dans les lieux publics. Sans doute les lobbys de pinardiers et les enjeux Ã©conomiques sont-ils suffisamment importants pour quâ??on ne touche pas Ã cette sacro-sainte habitude franÃ§aise.

Categorie

1. En direct

date crÃ©Ã©e
31/01/2023