

FUTURA

Janvier sans alcool : le dry january a-t-il vraiment des bénéfices ? (La Santé Sur Écoute #23)

Podcast écrit et lu par Julie Kern

[Thème de La Santé Sur Écoute, une musique lo-fi détendue.]

Bonjour c'est Julie, cheffe de rubrique santé chez Futura. Bienvenue dans ce premier épisode de la Santé sur Écoute de 2023. Je vous adresse mes meilleurs vœux pour cette année à venir. Peut-être avez-vous déjà pris des bonnes résolutions, comme boire moins d'alcool peut-être ? Ça tombe bien, c'est le sujet du jour !

[Musique lo-fi au piano.]

Le Dry January, ou janvier sobre en français, propose de se passer d'alcool pendant tout un mois. L'initiative, lancée pour la première fois en 2013 en Angleterre et reprise depuis en France par plusieurs associations et institutions de santé publique, est plus que bienvenue après les fêtes de fin d'année, une période propice à la consommation d'alcool. Car beaucoup d'entre nous n'imaginent pas passer Noël sans une coupe de champagne ou fêter la Saint Sylvestre sans cocktail alcoolisé. Avec le Dry January, vous faites une pause dans votre consommation d'alcool, mais est-ce que cela a de réels bénéfices pour la santé ? On décrypte ça ensemble !

[Transition musicale.]

Les scientifiques de l'université du Sussex, en Angleterre, ont interrogé plus de 1.000 participants à l'édition 2018 du Dry January. Ces derniers ont rapporté 3 bénéfices immédiats : ils ont économisé de l'argent, mieux dormi et perdu du poids. Des bénéfices présents aussi chez ceux qui ont simplement limité leur consommation d'alcool sans pour autant le supprimer totalement.

À moyen terme, les participants rapportent qu'ils ont diminué leur consommation d'alcool même après la fin du défi. Environ 800 d'entre eux ont limité leur consommation jusqu'au mois d'août. Ainsi, les plus déterminés sont passés de 4,3 jours d'alcool par semaine à 3.3 jours. Ils ne sont plus ivres que 2,1 jours par mois, contre 3,9 jours avant le défi, et ont réduit le nombre de verres consommés à chaque soirée.

Les effets à long terme, eux, sont plus difficiles à quantifier. Rester sobre ou limiter sa consommation d'alcool pendant seulement un mois ne suffit pas à améliorer la santé si on boit normalement le reste de l'année. L'alcool est un facteur de risque avéré pour beaucoup de maladies métaboliques, psychiques, ou de cancers, mais pour diminuer significativement le risque de développer une maladie liée à l'alcool, il faut diminuer sa prise d'alcool tout au long de sa vie, il n'y a pas de secret. Le Dry January seul ne peut pas grand-chose.

[*Transition musicale.*]

Néanmoins, les scientifiques de l'université du Sussex soulignent un point important. Comme la cigarette, la consommation d'alcool n'a aucun bénéfice pour la santé. Malgré les études qui parlent du pouvoir antioxydant du vin ou des effets positifs des ferments de la bière sur le microbiote, ces bénéfices observés dans un cadre scientifique et non pas quotidien, si je puis dire, sont largement écrasés par les effets néfastes de l'éthanol sur l'organisme : déshydratation, diminution des réflexes et du champ de vision, somnolence, élocution troublée, trous de mémoire, agressivité, comportements à risque, dépendance ou encore coma éthylique.

Si nous buvons, ce n'est pas pour prendre soin de notre santé, mais c'est parce que l'alcool est un élément important dans les relations sociales. La consommation d'alcool a souvent lieu dans des environnements sociaux, entre amis dans un bar ou lors d'un repas de famille à Noël. Pour certains, l'alcool est indispensable pour passer une bonne soirée, pour s'amuser, s'intégrer dans un groupe ou tisser des liens, ou même oublier ses problèmes. Mais les défis comme le Dry January permettent peut-être d'avoir un déclic et de se rendre compte que l'alcool n'est pas forcément obligatoire pour être drôle, avoir des amis ou passer une bonne soirée (malgré ce que les publicités des vendeurs d'alcool veulent bien nous faire croire). Laisser son foie en paix pendant le mois de janvier et peut-être toute l'année 2023 si vous vous en sentez capables est une bonne façon de garder sa santé sur écoute.

Merci d'avoir passé ce moment avec moi, vous trouverez les sources de cet épisode dans la description pour vous forger votre propre avis. N'oubliez pas que les informations partagées pendant cette capsule audio ne se substituent pas à un diagnostic médical émis par un médecin. Si vous avez le moindre doute concernant votre santé, n'hésitez pas à consulter un professionnel. Pour nous soutenir et améliorer notre visibilité, [abonnez-vous](#) et partagez ce podcast autour de vous. On se retrouve la semaine prochaine pour un nouvel épisode de La Santé sur Écoute. À très vite !