

# FUTURA

## Dry January, ou un mois sans alcool

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Connaissez-vous le Dry January ? Le but est de prendre ce mois pour repenser sa relation avec l'alcool, qui est responsable de bien des désagréments. Mais alors, pourquoi relever ce défi exactement, et comment le réussir ?

Salut, c'est Melissa Lepoureau, et cette semaine, dans Futura FLASH, on va s'intéresser à ce challenge qui revient chaque année en janvier.

*[Le thème de Futura News décliné sur un style hip hop.]*

Après avoir bien festoyé en fin d'année, il est temps de laisser son foie se reposer un peu. Pour ça, pourquoi ne pas participer au Dry January ? Si vous ne connaissez pas, le Dry January, ou Janvier sec en français, mais on ne va pas se mentir, ça sonne un peu moins bien, c'est un défi qui est né au Royaume-Uni en 2013. Le but, c'est d'inviter les participants à s'abstenir de consommer de l'alcool pendant tout le mois de janvier. Et quand on dit s'abstenir de consommer de l'alcool, c'est vraiment pas une goutte hein, sinon c'est perdu ! Ce concept a rapidement gagné en popularité dans de nombreux pays, et est devenu un moment privilégié pour prendre soin de sa santé et réfléchir à ses habitudes de consommation.

Parce que oui, l'alcool, c'est connu mais on l'oublie peut-être un peu trop, il peut avoir des effets néfastes sur la santé. En trop grande quantité, il affecte le cerveau, en altérant la coordination, la mémoire et le jugement. A court terme, il déshydrate, perturbe le sommeil et entraîne des maux de tête. À long terme, une consommation excessive peut endommager le foie, et provoquer des maladies comme la cirrhose ou la stéatose hépatique. En plus, il augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension et de certains cancers, notamment ben ceux du foie, évidemment, et de l'œsophage. Et comme si ça ne suffisait pas, l'alcool peut aggraver l'anxiété et la dépression. Et pourtant, malgré tout ça, il est souvent perçu comme un élément incontournable des soirées. L'alcool c'est cool dit-on, mais faut faire attention parce que sa consommation n'est pas vraiment pas sans risque sur la santé. C'est pour ça que janvier est le moment idéal pour faire une petite pause de 31 jours, et voir les bénéfices que ça apporte sur notre corps.

Si vous participez au défi, vous pourrez peut-être vous rendre compte que vous obtiendrez une meilleure qualité de sommeil, que vous aurez plus d'énergie, moins de tension artérielle, et souvent une perte de poids. Se passer d'une importante consommation d'alcool peut aussi vous permettre d'évaluer votre rapport à l'alcool et de prendre du recul sur vos habitudes. Et puis mine de rien, ça fait aussi faire des économies significatives.

Alors comment réussir son Dry January sans céder à la tentation ? Déjà, fixez vous des objectifs clairs, en notant vos motivations personnelles : améliorer tel ou tel point de votre santé, faire des économies, bref, vous saurez trouver, j'en suis sûre. Évidemment, le but n'est pas de bannir les bars et les soirées pendant un mois, vous pourrez simplement opter pour d'autres types de boissons comme les mocktails, donc les cocktails sans alcool, ou les jus de fruits par exemple ! Et puis, plus on est de fous, plus on rit, alors n'hésitez pas à impliquer vos amis dans cette expérience pour se soutenir les uns les autres !

Même si le Dry January est temporaire, ses bienfaits peuvent inciter à maintenir une consommation modérée tout au long de l'année. Alors, pourquoi ne pas tenter l'aventure ?

Et vous, qu'en pensez-vous ? Avez-vous déjà participé à ce défi ? Dites-nous tout en commentaire ! Quant à moi, je vous retrouve prochainement pour un nouvel épisode de Futura FLASH.