



**DRY JANUARY®**  
#LeDéfiDeJanvier



Le Défi De Janvier

Communiqué de presse  
Mercredi 28 décembre 2022

## La Ligue contre le cancer s'associe au mouvement #LeDéfiDeJanvier L'alcool : facteur de risque de cancers

Faire une pause « sans alcool » pendant 1 mois pour changer son rapport à l'alcool

En France, la consommation d'alcool reste banalisée, et les risques sont souvent sous-estimés. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer soutient le Défi de janvier – Dry January, et rappelle à cette occasion que l'alcool est le 2<sup>ème</sup> facteur de risque de cancers évitables (voies aérodigestives supérieures, œsophage, foie, sein et côlon) et entraîne plus de 41 000 décès par an en France (par cancers ou autres maladies). Alors que plus d'un quart des Français ont une consommation d'alcool excessive selon les chiffres de Santé Publique France, faire une pause dans sa consommation d'alcool pendant 1 mois apporte de nombreux bénéfices (en plus des économies) : sommeil de meilleure qualité, plus d'énergie, consommation d'alcool plus raisonnée par la suite.

### Alcool et cancer, des liens parfois méconnus

S'il est désormais de notoriété publique que le tabac est le 1<sup>er</sup> facteur de risque évitable de cancer, tout le monde ne sait pas que l'alcool est le second. L'alcool est la **première cause des cancers ORL** (bouche, pharynx, larynx et œsophage), et le risque de **cancer du sein** est augmenté dès une consommation régulière d'un verre par jour ! Une consommation excessive peut entraîner également un **cancer colorectal** ou un **cancer du foie**.

C'est pourquoi la Ligue contre le cancer continue de s'associer au mouvement collectif pour soutenir le défi de janvier, encourager une consommation plus raisonnée, et aider tous ceux qui souhaitent participer à la réussite de ce challenge !

Le Défi De Janvier invite à faire une pause d'alcool pendant un mois, juste après les fêtes.

Les bénéfices se font rapidement ressentir, dès le premier mois :

- Un sommeil amélioré donc plus d'énergie ;
- Une perte de poids ;
- Une économie d'argent ;
- Une meilleure santé puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps ;
- Une peau fraîche et plus belle ;
- Une meilleure maîtrise de sa consommation même plusieurs mois après, ce qui diminue les risques pour la santé, notamment les cancers.
- 

### Le Défi de janvier - Dry January, un mouvement collectif

Année après année, Le Défi De Janvier - Dry January s'installe dans les habitudes des Français-e-s. Les participant-e-s qui souhaitent s'engager dans cette pause d'alcool seront accompagné-e-s en 2023 encore par tout un ensemble de structures mobilisées pour leur proposer des conseils, astuces, témoignages... Désormais bien installé parmi les rendez-vous de santé publique annuels, "Le Défi De Janvier" invite à faire une pause d'alcool juste après les fêtes, pour donner du répit à son corps, mais également à son porte-monnaie. Durant un mois, c'est dans un esprit ludique que chacun.e est invité.e à découvrir les bénéfices sur sa santé, c'est aussi l'occasion de faire le point sur la place qu'occupe l'alcool dans son quotidien

Plusieurs événements en ligne et outils seront à disposition des participants :

- **Le mardi 17 janvier** : les organisations francophones de cette opération de mobilisation sociale en France, en Suisse, en Belgique, au Luxembourg et au Canada organisent « **Happy hour** » : une heure de rencontre en ligne et d'échanges entre participants, professionnels et élus autour de la question de la place de l'alcool dans notre société et l'expérience d'une pause dans nos vies ;
- **Chaque mardi de janvier à 18h** : les Facebook live du Défi De Janvier abordent en direct les grands enjeux du défi ;
- **Tout au long du mois** : des conseils seront envoyés aux participants inscrits sur [dryjanuary.fr](http://dryjanuary.fr) - Le Défi De janvier et sur les réseaux sociaux ; les associations diffuseront des capsules vidéo avec des témoignages et astuces.

**Les réseaux sociaux du #DéfiDeJanvier :**

Twitter, Instagram, Facebook : @DryJanuaryFR • [dryjanuary.fr](http://dryjanuary.fr)

Le groupe Facebook d'entraide : [facebook.com/groups/ledefidejanvier](https://facebook.com/groups/ledefidejanvier)

L'app officielle **Try Dry**, disponible sur iPhone et Android qui permet de suivre ses progrès : verres non consommés, économies et argent économisés

[A PROPOS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER](#)

1er financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer est une organisation non-gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de plus de 500 000 adhérents et 20 000 bénévoles, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans quatre directions complémentaires : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider, mobiliser pour agir. Aujourd'hui, la Ligue, fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal rassemblant le plus grand nombre possible d'acteurs sanitaires mais aussi économiques, sociaux ou politiques sur tous les territoires. En brisant les tabous et les peurs, la Ligue contribue au changement de l'image du cancer et de ceux qui en sont atteints. Pour en savoir plus : [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

Retrouvez le Défi de janvier également sur les comptes de la Ligue contre le cancer



Contact presse : Aelya Noiret : 06 52 03 13 47 - [noiret.aelya@gmail.com](mailto:noiret.aelya@gmail.com)