

Le « Défi de janvier » comme outil de promotion de la RDR alcool

Laura BERROS, Chargée de projets ELSA Ile-de-France

Louise JOUNO, IDE ELSA Hôpital Lariboisière



La RDR alcool, c'est quoi ?

Plusieurs objectifs :

- Faciliter l'accès aux soins à un usager acteur de sa santé
- Réduire les risques et les dommages liés à l'usage d'alcool
- Promouvoir l'accès à des services ou des méthodes différentes des services traditionnels

La RDR alcool passe par :

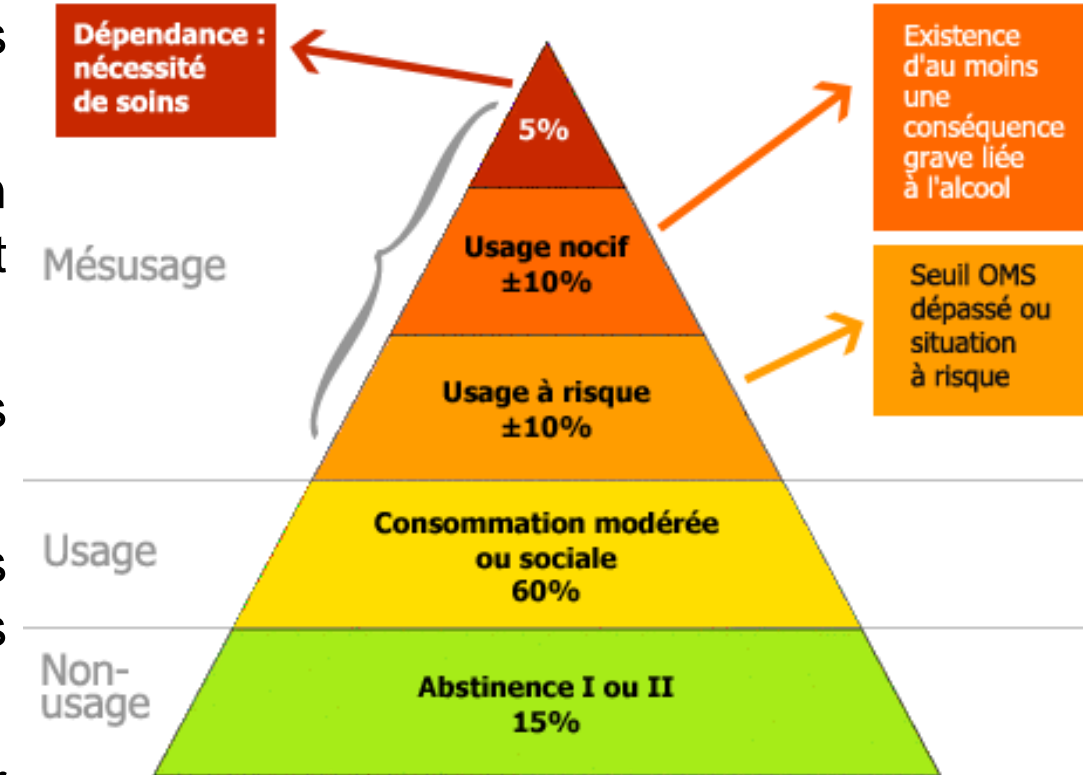
- La réduction des consommations (réduction \neq sevrage \Rightarrow permet de rentrer plus facilement dans le soin)
- Le maintien du lien
- Une attention particulière sur les consommateurs à risques mais non-dépendants

Rappel

- Les consommateurs à risques représentent 20% de la population : 30% des hommes, 10% des femmes boivent trop.
- La plupart des personnes dont la consommation d'alcool pourrait gravement nuire à leur santé ne sont PAS dépendantes à l'alcool.
- Les dégâts sont plus importants chez les consommateurs à risques que chez les dépendants.
- Une partie des personnes présentant des dommages liés à la consommation d'alcool ne se sentaient pas dépendants.

=> Enjeu de santé publique majeur de pouvoir intervenir sur ce groupe

=> Nécessité repérer ces consommateurs



Repérage

Objectifs :

- Permettre à chaque personne d'avoir un échange qui l'interroge sur sa consommations d'alcool
- De positionner sa consommation par rapport à la consommation des autres (norme, repères de consommation)
- Se poser la question de savoir quel est l'équilibre entre les bénéfiques et les inconvénients d'une telle consommation

=> Le Défi de janvier est un outil de repérage et de RDR alcool

Le Défi de janvier, c'est quoi ?

Le Dry January est un mouvement mondial par lequel plusieurs millions de personnes arrêtent de consommer de l'alcool pendant le mois de janvier.

Il s'agit d'un défi, lancé par l'organisation Alcohol Change UK en Grande Bretagne. En France, nous l'appelons *#LeDéfiDeJanvier*.

En France, la campagne est portée par la Fédération Addiction et soutenue par diverses organisations non gouvernementales.



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

Les grands axes du Défi de janvier

- Inciter à faire une pause dans ses consommations d'alcool (pause « détox »), et non d'arrêter complètement
 - => Faire le point sur sa consommation et son rapport à l'alcool
 - => Repenser ses habitudes de consommation à long terme
 - => Défi personnel, relever le challenge collectivement (application « TRY DRY »)
- Vise le grand public : population générale (pas à destination des personnes qui ont un trouble de l'usage)

Un message « positif »

On ne communique pas sur les risques liés à la consommation d'alcool, mais sur les **bénéfices à arrêter ou réduire sa consommation d'alcool** expérimentés par les usagers des années précédentes :

- Conséquences positives sur les paramètres physiologiques, cognitifs, de bien-être et de qualité de vie
- Les personnes déclarent se sentir plus confiantes, mieux capables de réguler leur consommation et capables de refuser une consommation quand on la leur propose (pression sociale)

Le Défi de janvier et les ELSA

Groupe de travail pour l'édition 2021 du Défi de Janvier en Ile-de-France :

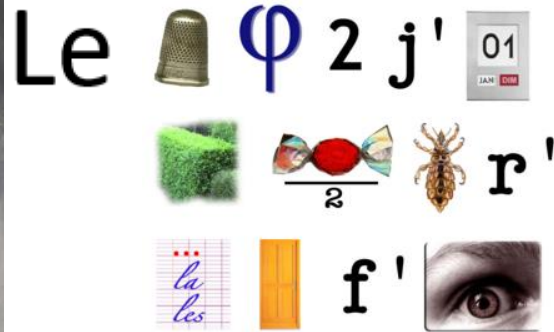
- Recensement des actions menées en 2020
- Création d'une « boîte à outils » regroupant les supports visuels, jeux, formation des professionnels... utiles à la mise en place d'actions dans les hôpitaux
- Financement de badges aux couleurs du Dry January

Le Défi de janvier : édition 2022

Élargissement du groupe de travail à l'ensemble des ELSA de France intéressées :

- Réunions régulières (une trentaine d'ELSA représentées)
- Présentation d'actions menées en 2021 et aide à leur mise en place dans les hôpitaux (« fiches actions ») + diffusion via une Drop box
- Ajout d'un volet informatif et RDR aux actions (repères, doses standard)
- Financement de gobelets doseurs Just'dose par ELSA France

Quelques actions



Hôpital Lariboisière AP-HP @Ho... · 3 h
 [#LeDefiDeJanvier] Merci à l'équipe de liaison en soins addictologiques pour ce moment d'échanges avec les patients autour du #DryJanuary - Le défi de janvier. Des discussions riches et animées sur les bienfaits de la réduction et/ou de l'arrêt de sa consommation d'alcool.



QUIZZ

- 1) Quels bénéfices peut procurer l'arrêt de l'alcool ?
 A- L'audition s'améliore B- On perd du poids C- Les cheveux repoussent
- 2) Quelle ville a voté pour ne pas faire le Dry January ?
 A - Bordeaux B-Monbazillac C- Epernay
- 3) Combien y'a-t-il de morts évitables de l'alcool par an ?
 A- 25 000 B- 41000 C- 100 000
- 4) Combien de pays ont-ils déjà mis en place le Dry January dans le monde ?
 A- 25 B-5 C-14
- 5) Comment s'appelle notre ministre de l'agriculture ?
 A - Didier Guillaume B- Stéphane Le Foll C- Yves Pernod Ricard
- 6) Quelle est la limite légale d'alcoolémie au volant ?
 A- 0.5g/l B- 1.2 g/l C- Tant que l'on voit devant soi

Merci !

lauraberros.elsa@gmail.com

06 10 15 50 65

