



## Communiqué de presse – Paris – Juillet 2019

Pour la première fois en France, **un Mois National de Prévention Alcool** est lancé officiellement.

**JANVIER SØBRE 2020\*** est une **initiative citoyenne française**, écho du « Dry January » en Angleterre et de la « Tournée minérale » en Belgique. Il est porté par les **Associations « Méthode H<sup>3</sup>D / France Janvier Søbren »** présidée par Laurence Cottet et **« SOS Hépatites Fédération & Maladies du foie »** présidée par le Dr Pascal Mélin.

Ce sera une formidable occasion donnée à chacun de s'interroger sur sa consommation d'alcool. Est-ce que je respecte les recommandations actuelles de Santé Publique France : « *Pour votre santé, maximum deux verres par jour et pas tous les jours* » ?

Nous inviterons à relever le défi dès le 1<sup>er</sup> janvier 2020 de façon ludique et profiter de ce mois søbren\*\* pour contrôler sa consommation.

Après les fêtes de fin d'année, rien de tel pour se remettre en forme !

Devenons tous des Consom'Acteurs et restons dans l'alcool plaisir en limitant ses dangers.

*\*DEFINITION DU LAROUSSE :*

“ **SØBRE** : qui mange ou boit avec modération et, en particulier, qui boit peu de boissons alcoolisées ”

\*\* « **MOIS SØBRE** » et « **JANVIER SØBRE** » sont des marques déposées à l'INPI

### Les outils

- **Un site internet** : [www.janviersobre.info](http://www.janviersobre.info) en ligne dès le 02 septembre avec des informations, des conseils, des témoignages, des interviews d'experts, des recettes de mocktails... et au moment de JANVIER SØBRE, le défi « *Ce sera quand vos jours SANS alcool cette semaine ?* » : objectif minimum 2 jours !
- **Un appel à dons** pour soutenir financièrement\*\*\* le projet et permettre de développer de nouveaux outils de prévention et canaux de sensibilisation.
- **Des Rencontres Citoyennes JANVIER SØBRE de prévention** mises en place durant tout le mois de Janvier 2020 dans les 13 régions de France, et animées par des usagers et des professionnels de santé.
- **Des affiches et des leaflets de sensibilisation** à destination du grand public téléchargeables sur le site gratuitement.
- **Un livre écrit par Laurence Cottet** disponible en librairie début janvier, dans lequel elle livrera ses conseils pour une consommation responsable d'alcool. Véritable petit guide pour bien réussir son JANVIER SØBRE dont les **droits d'auteur** seront **versés à l'Association « Méthode H<sup>3</sup>D / France Janvier Søbren »**.

## Qui est le Dr Pascal Mélin ?

Pascal Mélin exerce en tant qu'Hépatologue à l'hôpital de Saint-Dizier et consulte dans un CSAPA en Haute Marne. Il est également Président de l'Association « SOS Hépatites Fédération & Maladies du Foie » au sein de laquelle plusieurs médecins se sont engagés et ont décidé d'être « à côté des malades plutôt qu'en face d'eux ». L'Association est un espace de paroles. Elle permet dans l'échange l'expérimentation d'un autre type d'accompagnement au-delà de la prescription ou de la relation duelle. Dans le cas des hépatites chroniques et maladies du foie, cette approche est fondamentale.

## Qui est Laurence Cottet ?

Laurence Cottet est une des rares femmes à parler publiquement de son alcoolisme, qu'elle a réussi à vaincre. Ancienne cadre supérieure chez Vinci, sa vie bascule lorsqu'elle perd son mari. Elle a alors 35 ans et se met à boire, sans se rendre compte de son état. Jusqu'à ce jour de janvier 2009 où elle s'écroule ivre morte en plein cocktail devant ses collègues. Depuis, Laurence Cottet a remonté la pente grâce à l'aide d'Addictologues, qui lui ont fait prendre conscience qu'elle souffrait d'une véritable maladie.

Abstinent depuis 10 ans, elle met aujourd'hui son vécu au service des autres et de la prévention. Après avoir obtenu un diplôme universitaire de Pratiques Addictives à la Faculté de Médecine de Grenoble en 2015 et d'Education Thérapeutique à l'Université des Patients à la Sorbonne en 2018, elle est devenue Patiente Experte en Addictologie. Elle est à l'origine de cette initiative du JANVIER SØBRE – Mois National Prévention Alcool.

Elle est également auteure du livre « NON ! J'ai arrêté » et Présidente de l'Association loi 1901 « Méthode H<sup>3</sup>D / France Janvier Søbren » qu'elle a créée.

## Soutien du service de Pharmaco-Addictologie du CHU Grenoble-Alpes

*"L'usage problématique d'alcool représente un enjeu majeur de santé publique. Or la prévention est insuffisante. J'encourage toute initiative de prévention permettant de toucher le maximum de personnes et de réduire les conséquences associées aux consommations".*  
Professeur Maurice Dematteis

## Les ravages de l'alcool<sup>1,2</sup>

- > L'alcool tue plus de 41 000 personnes par an en France.
- > 10% des décès par cancer sont attribuables à l'alcool, et pas uniquement digestifs, mais également du sein.
- > Près de 4 900 décès annuels par cancer du foie
- > Plus de 70% des cirrhoses du foie sont liées à la consommation d'alcool.
- > L'alcool favorise la survenue de plus de 200 maladies. Il augmente les risques :
  - de maladies cardiovasculaires :
    - hypertension artérielle
    - accidents vasculaires cérébraux
    - trouble du rythme, insuffisance cardiaque
  - de pancréatites, de troubles métaboliques : prise de poids, diabète...
  - de troubles neuropsychiatriques :
    - anxiété, dépression, insomnie
    - démence, crises d'épilepsie, atteinte des nerfs périphériques
  - de traumatismes, d'accidents de la route, d'accidents du travail
  - de troubles cutanés (vieillesse, dermite, ...)
  - d'actes de violence
  - ...
- > Pour les nouveaux nés, c'est la première cause de retard mental non génétique.

1. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. Geneva, 2018.

2. Bonaldi C, Hill C. La mortalité attribuable à l'alcool en France en 2015. Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire 2019;5-6:97-108.

## A NOTER

Un teaser video de JANVIER SØBRE 2020 est disponible sur le lien :  
<https://youtu.be/2aW11uMCBlS>

\*\*\* Ce projet n'est pas financé à date et ne sera pas financé à terme par les Alcooliers, Lobby de l'alcool ou toutes Sociétés, Associations ou Structure liées à la promotion ou/et la vente d'alcool.

## RELATIONS PRESSE

**KATANA santé** • 29 rue Camille Pelletan 92300 Levallois Perret • France

### **Sandrine CHAUVARD**

Journaliste-Responsable scientifique

+ 33 (0) 1.84.20.11.95

+ 33 (0) 6.85.24.42.73

### **Annie EGGERMANN**

Directeur

+ 33 (0) 1.84.20.11.92

+ 33 (0) 6.07.78.50.83