

Objectif

La France a repris l'initiative britannique du Dry January qui consiste à ne pas boire d'alcool durant ce mois. Cela permettrait aux individus de faire le point sur leur rapport vis-à-vis de la boisson et de réduire leur consommation sur le long terme. Notre objectif principal est de retrouver les facteurs concourant à la réussite de ce défi.

Méthode

Nous avons réalisé une étude transversale sous forme d'enquête en ligne, diffusée en janvier 2022 en partenariat entre le CHU de Nice et le CH Grasse. Nous avons demandé aux répondants s'ils avaient déjà effectué le Dry January les années précédentes. Nous avons étudié la fonction qu'avait l'alcool pour nos participants et les facteurs qui selon eux pourrait conduire à l'échec du défi. Nous avons ainsi pu à l'aide du test statistique de Kruskal Wallis rechercher s'il y avait un lien entre ces facteurs et la réussite du défi.

Résultats

210 participants

Test de Kruskal-Wallis concernant les facteurs limitant la réussite du Dry January

	Le stress	Le sentiment d'ennui	Les relations sociales	Les soucis du quotidiens	Les problèmes professionnels
Nombre total de cas	206	205	206	206	206
Statistique du test	5,962	4,387	0,420	1,304	1,310
Gradient de liberté	1	1	1	1	1
Significativité	0,015	0,036	0,517	0,253	0,252

Le fait de considérer le stress et les sentiments d'ennui comme facteur limitant la réussite du Dry January est lié au fait d'être capable de ne pas boire durant le mois sans alcool.

A l'inverse, concernant les relations sociales, les soucis du quotidiens et les problèmes professionnels, aucun lien n'est retrouvé.

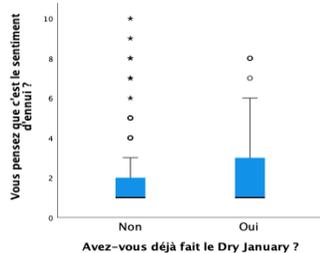
Test de Kruskal-Wallis concernant les représentations de l'alcool

	Un plaisir	Un booster	La fête	Un antistress	Un antidépresseur	Un désinhibiteur
Nombre total de cas	208	199	203	200	199	204
Statistique du test	3,062	0,040	3,286	6,069	0,124	0,259
Gradient de liberté	1	1	1	1	1	1
Significativité	0,080	0,842	0,071	0,014	0,725	0,611

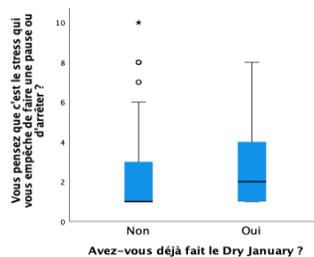
Le fait d'utiliser l'alcool comme un anxiolytique est un facteur de réussite du mois sans alcool.

A l'inverse, aucun lien n'a été retrouvé lorsque l'alcool représente un plaisir, un booster, la fête, un antidépresseur ou un désinhibiteur

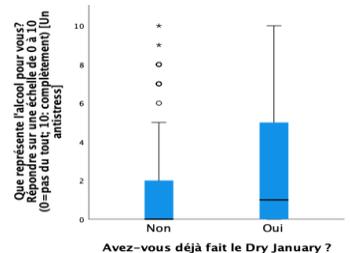
Lien sentiment d'ennui/réussite du Dry January



Lien stress/réussite du Dry January



L'alcool utilisé comme anxiolytique et la réussite du Dry January



Conclusion

Notre étude nous a permis d'identifier plusieurs facteurs à l'origine de la réussite de ce défi : utiliser l'alcool comme un anxiolytique ou pour lutter contre le sentiment d'ennui. Cela pourrait nous permettre d'élargir nos prises en charge sur nos patients alcoolique chronique afin de définir un profil de patients plus enclin à éviter les rechutes et nous pourrions ainsi cibler nos thérapeutiques.