

Titre : Effets bénéfiques et durables du Défi de Janvier (mois sans alcool) en France selon les profils de Troubles de l'usage d'alcool

M. Dreinaza<sup>1</sup>, A. Benyamina<sup>2,3</sup>, B. Basset<sup>2,3</sup>, J. André<sup>1,\*</sup>, M. Naassila<sup>1,3,4,\*</sup>

<sup>1</sup>Groupe de Recherche sur l'Alcool et les Pharmacodépendances (GRAP) – INSERM U1247 - Université de Picardie Jules Verne - Centre Universitaire de Recherche en Santé, Amiens, France

<sup>2</sup>Fédération Française d'Addictologie, Paris, France

<sup>3</sup>Addictions France, Paris, France

<sup>4</sup>Société Française d'Alcoologie et d'Addictologie, Amiens, France

\* ont contribué de manière égale à la présente étude

Auteur référent : Méléna Dreinaza, Groupe de recherche sur l'alcool & les pharmacodépendances, INSERM UMR1247, Amiens, France. melena.dreinaza@u-picardie.fr

Introduction : Les campagnes d'abstinence temporaire d'alcool (CATA) ciblent habituellement les personnes consommant au-dessus des repères de recommandation. Cependant, elles attirent également de nombreux participants présentant un usage à risque, voire des profils compatibles avec un trouble de l'usage d'alcool sévère (TUA). Les effets de ces campagnes sur ce type de profil restent peu documentés.

Objectifs : Examiner les effets du DDJ, selon la sévérité du TUA, à court et moyen terme sur la consommation d'alcool et la qualité de vie.

Méthodes : Une étude observationnelle longitudinale de deux mois a été menée auprès de 770 adultes inscrits au DDJ. Catégorisés selon la sévérité du TUA grâce à un auto-questionnaire dérivé des critères du DSM-5 (ASC), les participants ont été évalués sur la consommation d'alcool (DDQ), le bien-être psychologique (WEMWBS), la qualité du sommeil (PSQI) et l'activité physique avant (M1), à la fin du Défi (M2) et deux mois après la campagne (M3). Des ANOVA mixtes ont été réalisées.

Résultats : Des réductions significatives de la consommation hebdomadaire d'alcool, du nombre maximal de verres consommés par semaine et du nombre de jours de consommation ont été observées (tous  $p < 0,001$ ), avec des effets particulièrement marqués chez les profils de TUA sévère ( $\omega^2_p = 0.08-0.41$ ). A M3, la consommation demeurait significativement inférieure à celle observée à M1, suggérant l'absence de rebond dans l'ensemble des groupes. Le bien-être psychologique et la qualité du sommeil se sont également améliorés, notamment chez les profils de TUA sévère ( $\omega^2_p = 0.08-0.20$ ).

Conclusions : Ces résultats suggèrent que les CATA pourraient constituer une stratégie de prévention bénéfique, y compris chez des participants présentant un profil compatible avec un TUA sévère. Ils soulignent également la nécessité d'adapter la communication autour de ces campagnes et de renforcer la prévention des risques liés à la participation de personnes avec un TUA.