

## Janvier 2025 : Ensemble, faisons une pause dans notre consommation d'alcool !

Chambéry, le 27 décembre 2024

La consommation d'alcool en France reste un problème majeur de santé publique :

- 25 % des adultes dépassent les repères de consommation recommandés.
- L'alcool est associé à plus de 200 maladies et provoque 49 000 décès par an.
- Il s'agit de la deuxième cause de mortalité prématurée dans le pays.

Contrairement aux idées reçues, même une faible consommation d'alcool n'est pas bénéfique pour la santé. Elle est liée à l'apparition de nouveaux cas de cancer chaque année. Réduire ou arrêter sa consommation permettrait de prévenir de nombreuses pathologies et de sauver des vies.

### Le CHMS, acteur engagé dans la lutte contre l'alcoolisme

Le Centre Hospitalier Métropole Savoie (CHMS) s'engage auprès des personnes en situation de dépendance grâce à une équipe pluridisciplinaire d'[addictologie](#), composée de :

- Médecins, infirmiers, psychologues, diététiciens, assistantes sociales, enseignante en activité physique adaptée, et sage-femme.

En 2023, l'équipe a réalisé :

- 457 sevrages alcooliques, dont 44 cas complexes,
- Plus de 4 320 consultations externes,
- Et rencontré 1 920 patients hospitalisés dans différents services de l'hôpital (urgences, chirurgie, médecine, maternité...).

## Participez au "Dry January\*" avec le CHMS !



La règle du \*défi de janvier est simple : ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1er janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout !

→ <https://dryjanuary.fr/>

Le CHMS invite à relever le défi et à faire une pause dans la consommation d'alcool.

Du **lundi 20 au vendredi 24 janvier 2025**, l'équipe d'addictologie sera dans le hall de l'hôpital pour des animations et des activités interactives :


- Essayez les lunettes de simulation d'alcoolémie,
- Découvrez les correspondances entre différentes boissons alcoolisées,
- Apprenez comment s'amuser et prendre soin de soi sans alcool,
- Préparez des smoothies en pédalant sur un vélo,
- Testez votre forme sur un parcours santé.


Les bénéfices sont nombreux et rapides : nos professionnels vous expliquent toutes les vertus liées à l'arrêt de la consommation.

Comment participer au défi ?

Inscription dès maintenant sur [www.dryjanuary.fr](http://www.dryjanuary.fr)

### Informations pratiques

 **Date** : du 20 au 24 janvier 2025

 **Horaires** : de 11h à 15h

 **Lieu** : Hall de l'hôpital de Chambéry