

## Préserver votre santé pour favoriser votre réussite

---

La santé est une ressource de la vie quotidienne.

Chaque mois, le SSU\* vous propose des actions de prévention et d'éducation pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir, ...

Ce mois-ci, et si on relevait le #DéfiDeJanvier Ensemble ?



**DRY JANUARY**<sup>®</sup>  
#LeDéfiDeJanvier



Étape 1

**Identifier ton rapport à l'alcool et évaluer si ta consommation actuelle présente un risque pour ta santé.**

Découvre si tu es dans les repères de consommation d'alcool

sur <https://alcoometre.fr/>

Et informe-toi en 3 questions avec le Pr L.KARILA (UFR MEDECINE KREMLIN BICETRE)

<https://www.brut.media/fr/health/3-questions-pour-evaluer-sa-consommation-d-alcool-db34e35f-81f9-462c-9139-ebf058cc0cd9>

## 📍 Le repère :

- Maximum 2 verres dans une même journée et pas tous les jours

Si on consomme de l'alcool, pour limiter les risques pour la santé au cours de la vie, il est recommandé de :

- Ne pas consommer plus de 10 verres standards par semaine et pas plus de 2 verres standards par jour
- Et avoir des jours dans la semaine sans consommation

Et pour chaque occasion de consommation, il est recommandé de :

- Réduire la quantité totale d'alcool que vous buvez à chaque occasion,
- Boire lentement, en mangeant et en alternant avec de l'eau
- Éviter les lieux et les activités à risque
- Et s'assurer que vous avez des personnes que vous connaissez près de vous et que vous pouvez rentrer chez vous en toute sécurité



## Étape 2

### Te motiver et relever le défi

Tu as envie d'avoir un rapport à l'alcool plus sain, mais que tu ne sais pas par où commencer ? Alors ce défi est fait pour toi !



**1 seule règle pour gagner : 0 alcool pendant 1 mois !**

Rejoins une communauté de plusieurs millions de personnes qui vont ensemble changer leur rapport à l'alcool !

## Le Dry January : des effets bénéfiques évalués !

« Une peau fraîche et plus belle, un sommeil amélioré donc plus d'énergie, une perte de poids, une économie d'argent, une meilleure santé puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps, et un merveilleux sentiment de victoire et de fierté ! »

Alors c'est parti : <https://dryjanuary.fr/>

## Dry January : Le SSU\* s'engage au quotidien à tes côtés pour te soutenir dans ta démarche !

Durant tout le long du mois de janvier, le SSU\* propose aux participants :

- De partager par mail des messages d'encouragement, des alternatives à l'alcool, des conseils d'experts, des témoignages, des lieux ressources...
- D'organiser une rencontre, sous forme de petit atelier en groupe, animé par notre Tabacologue, Hypnothérapeute Fabrice Cheruel et d'autres professionnels
- De vous offrir au moins une consultation préventive et une séance d'hypnose médicale

**Participation sur inscription à l'adresse suivante :**

[sante-etudiants@universite-paris-saclay.fr](mailto:sante-etudiants@universite-paris-saclay.fr)



**Une surprise t'attend à la fin du défi, alors inscris-toi vite... !**

## Pour en savoir plus :

- **Tout savoir sur l'alcool : Vrai ou Faux ?** <https://www.alcool-info-service.fr/alcool/Vrai-Faux>



- **Addiction France** : <https://addictions-france.org/>
- **SOS addictions** : <http://sos-addictions.org/l-association/comite-scientifique/dr-laurent-karila>
- **Addictaïde** : <https://www.addictaide.fr/comme-trop-detudiantes-je-suis-devenue-alcoolique-et-demunie-face-a-cette-addiction/>
- **Santé Publique France** : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool/articles/comment-reduire-les-risques-de-la-consommation-d-alcool>



$$\text{Alcoolémie} = q / (m * K)$$

**q** = quantité d'alcool consommée (en g)  
**m** = masse corporelle du consommateur (en Kg)  
**K** = 0.7 pour les hommes et  
0.6 pour les femmes  
(en supposant une consommation à jeun)

**Rappel** : 1 unité d'alcool = 10g