

Prêt(e) à relever le défi du mois sans alcool ?

Le Défi de janvier, c'est quoi ?

Une pause dans sa consommation d'alcool pendant un mois, après les fêtes, souvent synonymes d'excès ou à n'importe quel moment de l'année.



Relevé seul(e) ou à plusieurs (famille, amis, collègues), ce défi se veut ludique et convivial.



Observer son rapport à l'alcool et prendre soin de soi.

Quels sont les bienfaits immédiats ?

En 2024¹, 60 % des participants qui ont réussi à ne pas boire d'alcool pendant tout le mois, ont constaté :

- un sommeil amélioré,
- un regain d'énergie,
- une meilleure concentration,
- des économies non négligeables.



> Autres bienfaits pendant le mois :

- une perte de poids (2 à 3 kg)
- une plus belle peau
- une baisse de la tension artérielle d'1 ou 2 point(s)
- une diminution des marqueurs sanguins du cancer
- une amélioration de la santé du foie

Et sur le reste de l'année ?

- Une consommation d'alcool mieux maîtrisée y compris pour une pause inférieure à un mois.
- Une baisse naturelle de la consommation sur le reste de l'année.



En 2024, parmi les 60 % de participants qui n'ont pas consommé d'alcool durant le défi, les 2/3 avaient réduit leur consommation 3 mois après. Et 9 mois plus tard, 58 % avaient conservé ces habitudes.

¹ Etude JANOVER réalisée auprès de 2 000 participants au Défi de janvier 2024.

Témoignage



Valérie Dunas relève le Défi de janvier depuis 2022.
Elle nous partage son expérience.

Pour quelle raison relevez-vous ce défi ?

Valérie - L'envie de me tester, de voir si je suis capable de réussir à ne pas boire un seul verre d'alcool pendant un mois.

Quelle réaction à nous partager ?

Le plus intéressant, c'est la progression d'une année sur l'autre. En 2022, je ne suis pas parvenue à 0 verre d'alcool consommé pendant le mois, mais j'ai fortement réduit. Relever ce défi m'a permis de prendre conscience du nombre d'occasions que nous avons à boire de l'alcool.

Quelle difficulté rencontrée ?

Je me suis rendu compte que c'est difficile de refuser un verre d'alcool pendant les moments de convivialité et même en famille. Vous donnez l'impression de ne pas être drôle, voire d'être pénible si vous refusez de boire de l'alcool.

Réussir son Défi de janvier



- se préparer, anticiper,
- assumer de ne pas boire d'alcool et le dire,
- relever ce défi à plusieurs,
- rechercher des idées de cocktails sans alcool à proposer quand on reçoit et à offrir quand on est invité(e),
- découvrir les lieux sans alcool : caves, bars, boutiques et restaurants.

Quelques astuces en soirée !



- faire le service,
- se désigner chauffeur,
- prévoir une séance de sport le lendemain,
- trouver un binôme.

Comment ne pas compenser par du sucre ?

L'alcool est très sucré : 1 verre de vin contient l'équivalent de 6 à 8 sucres !
En cas d'envie de sucre :

- manger un fruit, un yaourt ou du fromage,
- se préparer un smoothie,
- macher une gomme à la menthe ou se brosser les dents,
- boire une eau aromatisée, un thé ou une infusion.

Relever le défi : s'inscrire, être accompagné(e)

- Rendez-vous sur :  [Défi de janvier
https://defi-de-janvier.fr](https://defi-de-janvier.fr)
- Téléchargez l'application :

un coach dans votre poche sur Android et iOS.



1 Français sur 5

dépasse les repères
de consommation
à moindre risque.

Baromètre Santé publique France – 2023

L'alcool, c'est maximum
2 verres par jour
et pas tous les jours



Parole d'expert



Nicolas Cabé est psychiatre addictologue au
CHU de Caen. Il nous partage son regard
d'expert sur le risque alcool.

Prévenir, sensibiliser, informer

Relevé par 4,5 millions de Français en 2024², le Défi de janvier
participe de manière ludique à la prévention du risque alcool
en France.

La prévention, c'est essentiel car l'alcool peut avoir des effets
délétères sur :

La santé

L'alcool est la 2ème cause de mortalité évitable en France avec
41 000 décès chaque année :



- des cancers : 39%
- des maladies cardiovasculaires : 24%
- des maladies digestives : 16,5%
- des accidents ou suicides : 13%
- autres maladies : 7,5%

Plus de 200 maladies sont imputables à l'alcool.

La vie personnelle, familiale



- séparation
- isolement
- marginalisation

La vie professionnelle



- des retards et arrêts de travail
- des prises de décision altérée
- une baisse de la concentration
- des relations conflictuelles
- la perte de son travail
- l'accident du travail

Le coût social de l'alcool en France

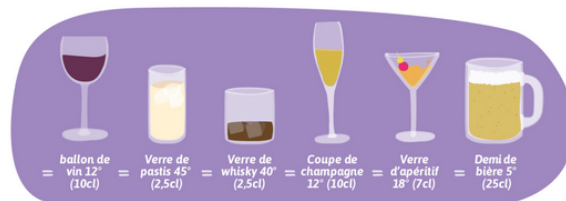
102 milliards⁴ €

Un chiffre très éloigné des recettes engrangées par l'Etat avec les
taxes : l'alcool coûte plus qu'il ne rapporte.

2 Etude JANOVER réalisée auprès de 2 000 participants au Défi de janvier 2024.
3 Santé publique France, bulletin hebdomadaire épidémiologique publié en 2019.
4 Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT) – 2025.

Les idées reçues sur l'alcool

Certains alcools sont moins forts que d'autres !



Tous ces verres contiennent 10g d'alcool pur.

Boire un verre de vin rouge tous les jours,
c'est bon pour le cœur !



Les résultats des études qui l'affirment sont la plupart du
temps commanditées par les alcooliers.

Les idées reçues sur le Défi de janvier

Un mois sans alcool, je n'y arriverai pas. À quoi bon !

Aucune obligation de tenir 1 mois : 1 semaine, 15 jours, la semaine
et pas le week-end, chacun fait comme il le souhaite. L'important,
c'est de s'observer.

Je n'ai pas de problème avec l'alcool. Pourquoi relever ce défi ?

C'est toujours intéressant d'évaluer sa relation à l'alcool, de voir si
l'on est capable de faire une pause.

Le Défi de janvier, c'est une critique de l'art de vivre à la française !



Ce défi, ce n'est pas une privation, c'est une pause sur une
période courte. C'est la possibilité de découvrir que l'on peut
prendre du plaisir autrement.

Alcool et dépendance : trouver de l'aide

Le Défi de janvier ne s'adresse pas aux personnes qui ont un trouble
de l'usage de l'alcool. Arrêter brusquement de boire de l'alcool pour
une personne dépendante comporte des risques graves pour la
santé. L'addiction est une maladie.

 Addict Aide - Le village des addictions
<https://www.addictaide.fr>

Pour s'auto-évaluer, géolocaliser un addictologue proche de son
domicile, de son lieu de travail.

 Facebook : Addictions et Alcool Ensemble on est plus forts
Plus de 1,6 k abonnés

Pour être soutenu(e) : groupe d'entraide Facebook "Addictions et
Alcool - Ensemble on est plus forts".