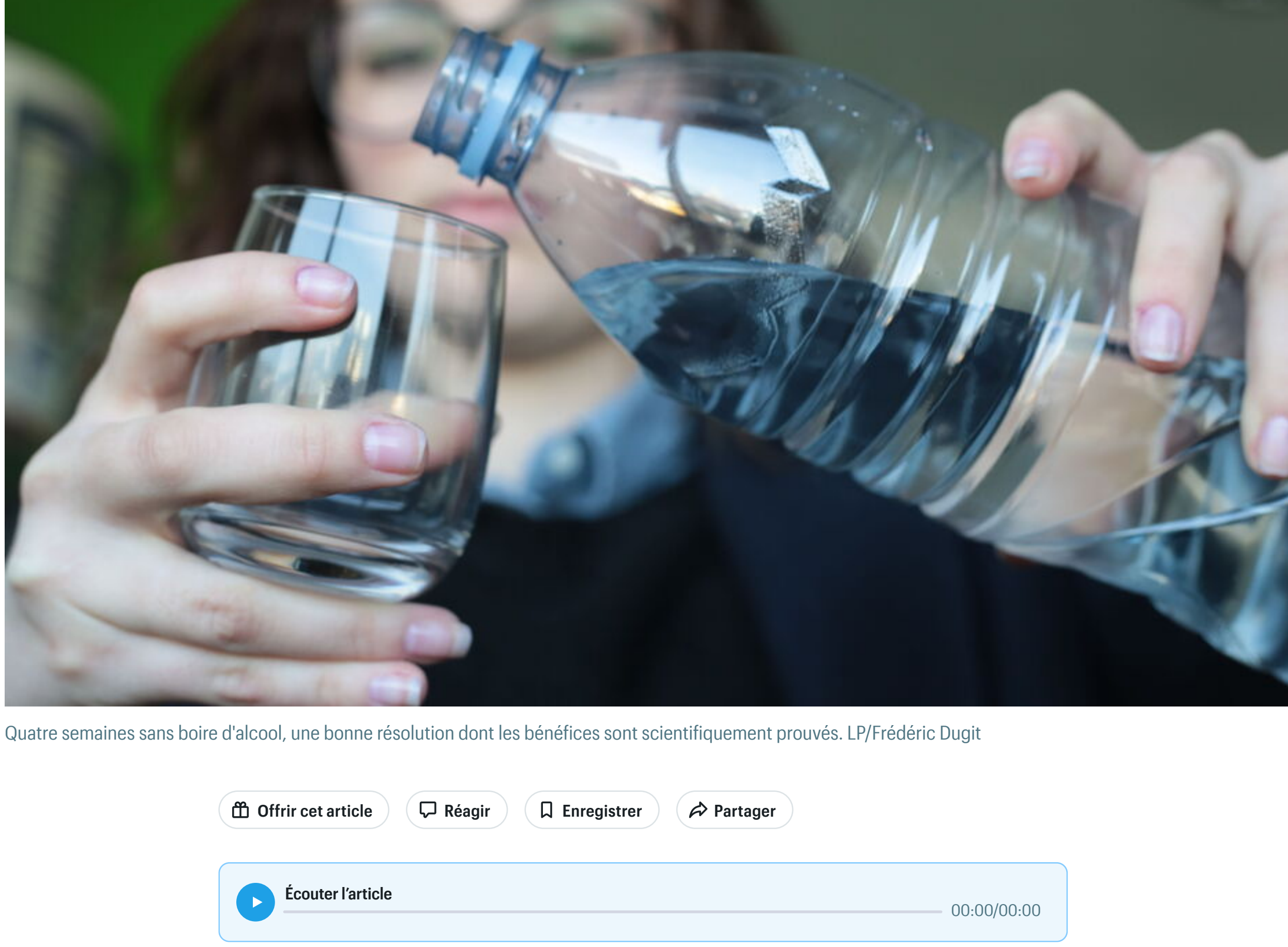


Société, Santé

« L'idée est ultra-positive » : mais au fait, comment le Dry January est-il arrivé en France ?

Par **Véronique Hunsinger**
Le 2 janvier 2026 à 06h35



Quatre semaines sans boire d'alcool, une bonne résolution dont les bénéfices sont scientifiquement prouvés. LP/Frédéric Dugit

- Offrir cet article
- Réagir
- Enregistrer
- Partager

Écouter l'article

00:00/00:00

Inspiré d'un concept britannique né en 2013, ce mouvement consiste à ne pas consommer d'alcool en janvier, ce qui a décliné en France sous plusieurs formes. Ses bénéfices scientifiquement prouvés incluent amélioration du sommeil, perte de poids et baisse de la tension artérielle.

L'idée a longtemps fait partie des bonnes résolutions rarement tenues du jour de l'An. Mais les choses sont en train de changer : arrêter ou, au moins, faire tendre vers zéro sa consommation d'alcool en janvier est désormais [une tendance en plein essor, surtout chez les jeunes](#).

Sauf qu'entre le « Dry January », « le défi de janvier » et autre « janvier sobre », pas facile de s'y retrouver.

D'autant plus que les pouvoirs publics sont aux abonnés absents. En effet, toutes les initiatives sont venues de médecins, d'association voire de simples citoyens. En France, les Bretons ont été les premiers à se lancer, en 1984, [le « défi brestoïse »](#) : trois jours sans alcool... au mois de mai.

« Réinitialiser sa relation avec l'alcool »

Il faut remonter à une époque bien plus lointaine pour retrouver les vrais pionniers. En janvier 1942, la Finlande en plein conflit avec l'URSS voisine appelle sa population, au travers d'une campagne de presse, à arrêter la boisson pour soutenir l'effort de guerre. Le « Raitis Januar » deviendra ensuite une habitude.

Newsletter Carnet de Santé

La médecine qui vous concerne

Inscrit

Toutes les newsletters

Autre temps, autres mœurs : en janvier 2013, la fondation britannique Alcohol Change UK invente le « Dry January » tel que nous le connaissons aujourd'hui. Dans un pays où les cuites du week-end font des ravages, prôner une abstinence totale pendant 31 jours revêt un sens particulier. C'est un moyen de « réinitialiser sa relation avec l'alcool » promettent ses initiateurs.

Une intuition rapidement confirmée par la science : selon des chercheurs de l'université du Sussex, après un mois à sec, on ne constate pas de rebond de la consommation mais au contraire une reprise à un niveau beaucoup plus raisonnable qu'avant.

Défi de janvier

C'est comme ça que le concept a fait des petits. Au Québec et en Belgique, on est malin : c'est le plus court mois de l'année, février, qui est choisi. En France, [des associations de médecins et de patients](#) invitent dès 2018 la population à « tester un mois sans alcool, pour voir comment on se sent, sans pression ni jugement ». L'application britannique « Try dry », un agenda sur smartphone qui permet de compter ses jours d'abstinence, est suivie par la Fédération Addiction.

Une transposition littérale parfois reprochée par ceux qui arguent que les Français ne boivent pas de la même façon que les Anglo-Saxons. En réponse, un collectif sous la houlette de la société française d'alcoolologie et d'addictologie met en place le « défi de janvier », en bon français.

La campagne se décline sous la forme d'un site Internet, d'affiches pour les salles d'attente des médecins ou les pharmacies et d'une application pour smartphone. Cette dernière permet de recevoir un accompagnement personnalisé selon ses habitudes. On notera d'ailleurs que l'abstinence brutale est déconseillée aux personnes dépendantes à l'alcool.

« C'est tout l'inverse des campagnes de santé publique classique »

Le défi s'adresse donc surtout aux buveurs réguliers et l'idée reste la même : essayer de relever le challenge du zéro verre. « C'est tout l'inverse des campagnes de santé publique classique où on énumère plein de risques, fait valoir le professeur Mickael Naassila, président de la Société française d'alcoolologie. Au contraire, l'idée est ultra-positive puisqu'on propose d'essayer quelque chose et d'en constater les bienfaits. Et comme tout défi, c'est juste un objectif, même si on ne le réussit pas complètement, on peut quand même en tirer des bénéfices. »

Vidéo « C'est deux fois un mois normal » : avec le « dry January » les ventes des vins et spiritueux sans-alcool s'envolent

« C'est deux fois un mois normal » : avec le « dry January » les ventes...

3:17

[Qu'y a-t-il à gagner justement ?](#) « Les études ont montré que quatre semaines d'abstinence peuvent avoir des effets immédiats comme l'amélioration du sommeil, la perte de poids sans effort, la diminution de la tension artérielle, la réduction du taux de cholestérol ou encore la baisse de la résistance à l'insuline qui est un état prédiabétique », énumère le praticien, auteur de « J'arrête de boire sans devenir chiant » (à paraître le 2 janvier chez Solar).

Une version allégée et controversée

Le Dry January a aussi sa version allégée et controversée : le « janvier sobre » promue par [une ancienne patiente alcoolique, Laurence Cottet](#). « Je pense connaître les mots qu'il faut utiliser pour s'adresser à une personne qui a un problème avec l'alcool, plaide cette sexagénaire qui vit dans la Drôme. La sobriété est un chemin plus efficace car on diminue tout doucement pour se rapprocher des repères de consommation à moindre risque qui sont insuffisamment connus des Français. » Autrement dit, les fameux dix verres par semaine.

« Cela n'a pas de sens de prôner les repères de consommation maximale de l'OMS uniquement pour le mois de janvier car ce sont des limites qu'on ne devrait jamais dépasser de toute l'année » déplore le professeur Amine Benyamina, président de l'association Addictions France. « Sobre n'est pas un terme de médecine, c'est une expression qui a été introduite il y a quelques années par l'industrie de l'alcool pour jouer sur la responsabilité individuelle », ajoute-t-il. « Je ne roule pour personne et n'ai aucun lien financier avec le moindre lobby », tient à se défendre Laurence Cottet. Lobbys du vin, notamment, qui pourraient, selon les associations, freiner ces campagnes.

Mais quels qu'ils soient, les initiateurs de ces différentes initiatives déplorent l'absence de soutien de l'État. En janvier 2019, la campagne « Le mois sans alcool » préparée par Santé publique France avait été annulée au dernier moment par le gouvernement à la demande de l'Élysée. L'agence ne porte toujours pas l'opération mais elle a néanmoins réalisée une évaluation de l'édition 2020 qui a révélé que c'est « une opportunité intéressante pour maîtriser sa consommation d'alcool ».

Voir tous les commentaires

Santé

60 - Oise

Protyxide d'azote : des « bombes à retardement » qui explosent dans les incinérateurs de déchets de l'Oise

Reportage

« Je le porte surtout dans les transports » : avec les virus hivernaux, le retour du masque dans les lieux publics

Grippe : l'épidémie toujours en hausse, les autorités redoutent une « forte sollicitation » des systèmes de santé

Notre sélection

« Le marché a décollé il y a trois ans » : Dry January et le sans alcool, un business toujours plus juteux

Récap

Incendie mortel en Suisse, manifestations en Iran, vague de froid : les infos à retenir ce midi

Interview

Éric Carrière, ex-consultant star : « Dans le foot, on dirait qu'il faut être en permanence dans la polémique »

Nos abonnés ont lu ensuite

Un jeune espoir du golf, neuf Français blessés... Ce que l'on sait des victimes du drame de Crans-Montana

J'ai réussi à casser la fenêtre : ces témoins héroïques qui ont sauvé des victimes du feu à Crans-Montana

DIRECT. Incendie mortel en Suisse : « Quatre enfants » gravement blessés pris en charge à l'hôpital de Zurich

« Armés et parés à intervenir » : si l'Iran tue des manifestants, les États-Unis « viendront à leur secours » assure Trump

La fille de Tommy Lee Jones retrouvée morte le soir du Nouvel An dans un hôtel de luxe à San Francisco

Reportage

Crans-Montana sous le choc après l'incendie mortel : « C'est comme si on avait meurtri ma station »

Guide Shopping Le Parisien

Accessibilité numérique : partiellement conforme

Annonces immobilières

Appartement 2 Pièces 210 M² 218000€ Ham-Sous-Varsberg (57880)

Maison 6 Pièces 128 M² 1098000€ Le Bois-Plage-En-Ré (17580)

Maison 5 Pièces 186 M² 1260000€ Salon-De-Provence (13300)

Maison 6 Pièces 182 M² 860000€ Grams (13450)

Maison 6 Pièces 214 M² 750000€ Salon-De-Provence (13300)

Entretien d'extérieurs

Entretien pelouse

Abattage d'arbre

Paysagiste

Entretien du jardin

Aménagement terrasse

Entretien arbres

Aménagement allée de jardin

Pose de véranda

Installation de portail

Pose de pergola

Pose de store banne

Montage d'abri de jardin

Voir

Services

Mots fléchés, sudoku

Citations et proverbes

Billetterie

Annonces immobilières

Blog de vin

Avis de décès

Annonces légales

Marchés publics

Tous les services Voir