

pour



Ensemble faisons une pause avec l'alcool !

Une campagne organisée par : Addict'AIDE, Association Addictions France, Camerup, Fédération Française d'Addictologie, France Assos Santé, France Patients Experts Addictions, Ligue contre le cancer, RESPADD et Société Française d'Alcoologie et d'Addictologie.

# Les Français et le Défi de janvier

Qui sont les Français qui ont participé au Défi de janvier ?

Quel bilan en font-ils ?

Janvier 2026

**Magalie Gérard**, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion  
**Rémy Broc**, Chef de groupe au Département Politique – Opinion



Méthodologie d'enquête P.3

---

**1** Notoriété du Défi de janvier P.6

---

**2** Participation au Défi de janvier et bilan de leur expérience P.9

---

# Méthodologie d'enquête



## Terrain

Enquête réalisée en ligne du 27 au 29 janvier 2026.



## Echantillon

Échantillon de **1 026** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



## Quotas

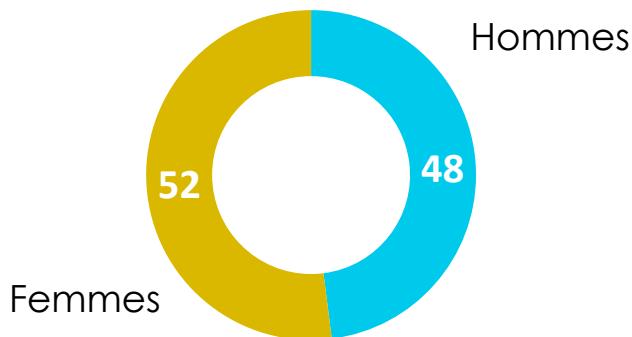
Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et catégorie d'agglomération de l'interviewé(e).



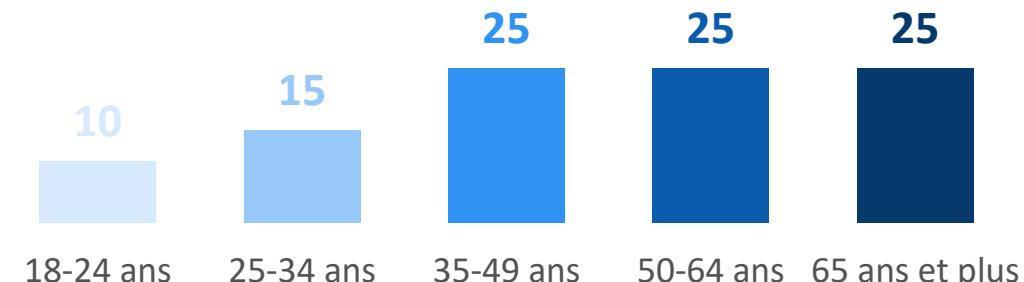
### Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.
- Les résultats « Décembre 2025 » font référence à une étude réalisée en ligne du 10 au 12 décembre 2025, pour le « Défi de janvier » auprès d'un échantillon de 1 201 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

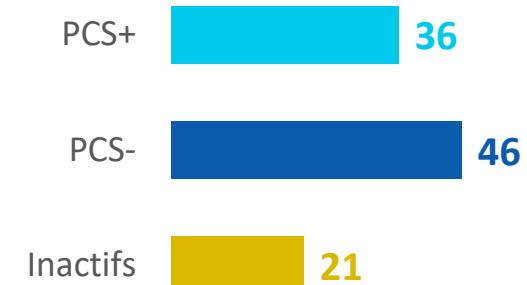
**Genre**



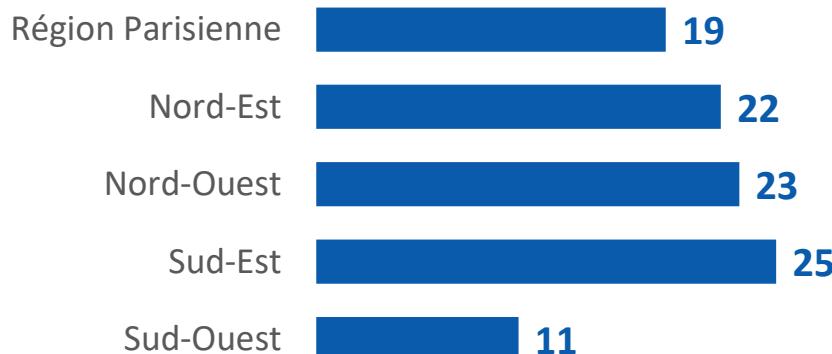
**Âge**



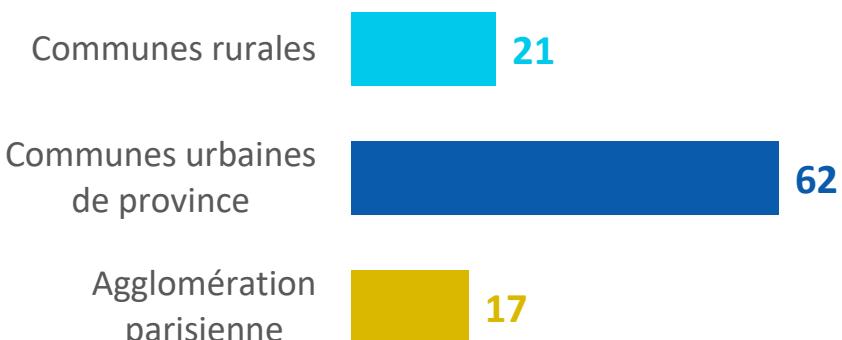
**Profession**



**Région d'habitation**



**Catégorie d'agglomération**



Base : A tous, en %

## Intervalle de confiance



L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

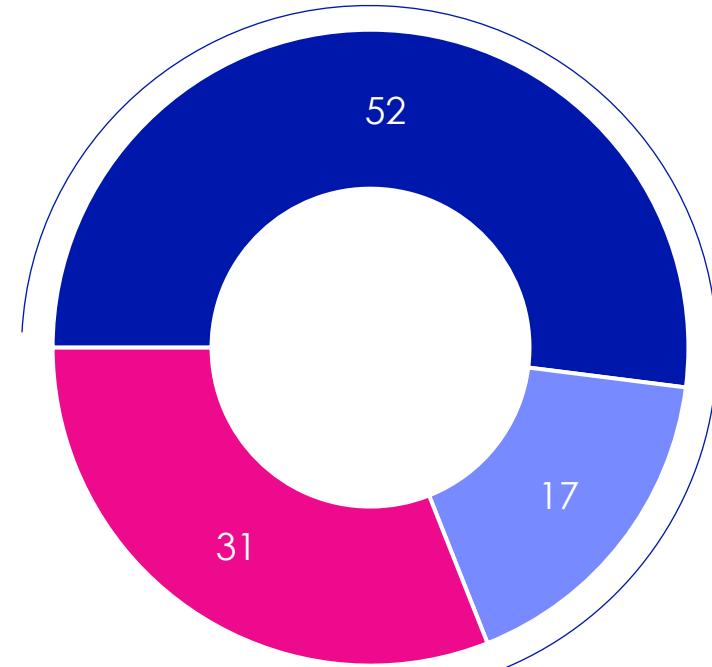
Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

**Note de lecture :** dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 point).

# Notoriété du Défi de janvier

Plus de la moitié des Français affirment savoir précisément ce qu'est le Défi de janvier, une notoriété en forte hausse depuis le mois dernier.

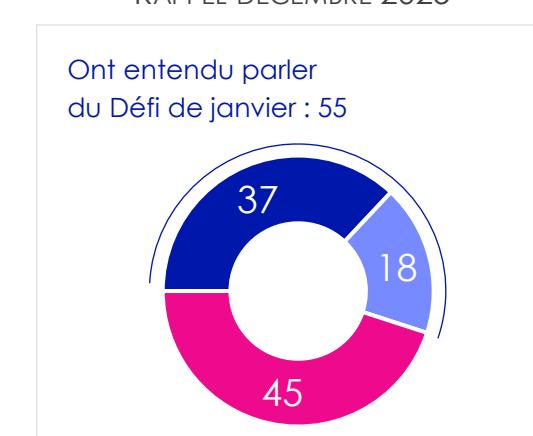
Ont entendu parler du Défi de janvier : 69



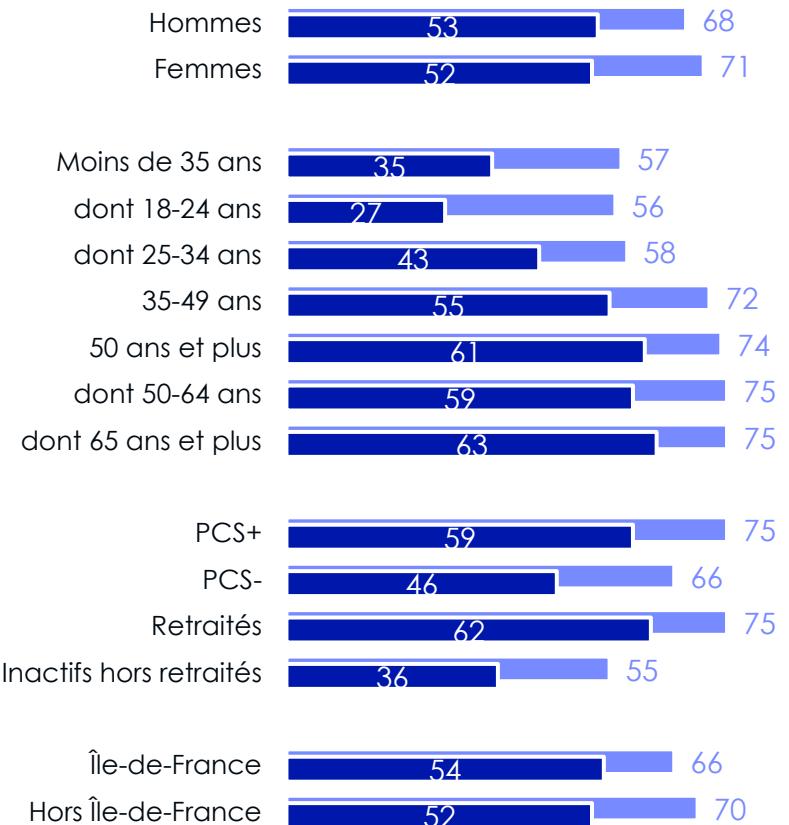
- Oui, vous savez précisément ce dont il s'agit
- Oui, mais vous ne savez pas précisément ce dont il s'agit
- Non, jamais

Avez-vous déjà entendu parler du « Défi de janvier » ?  
Base : A tous, en %

RAPPEL DÉCEMBRE 2025



En % de : Ont entendu parler du Défi de janvier / Oui, vous savez précisément ce dont il s'agit



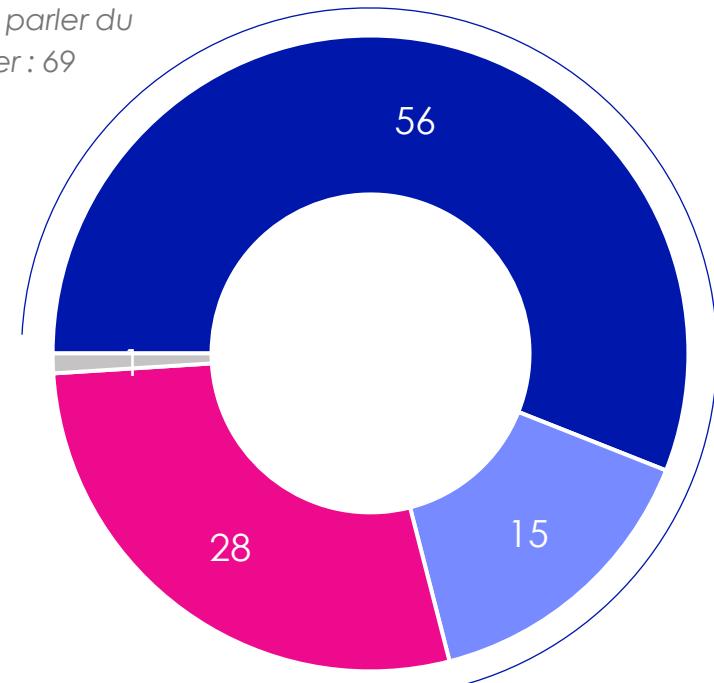
Plus de 7 Français sur 10 affirment avoir entendu parler du Dry January, et plus de la moitié affirment savoir précisément de quoi il s'agit. La notoriété du Dry January apparaît globalement similaire à celle du Défi de janvier.

## Ont entendu parler du Dry January : 71

Rappel

Ont entendu parler du

Défi de janvier : 69



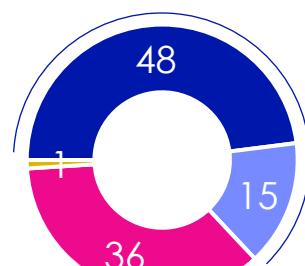
- Oui, vous savez précisément ce dont il s'agit
- Oui, mais vous ne savez pas précisément ce dont il s'agit
- Non, jamais
- Ne se prononce pas

Avez-vous déjà entendu parler du « Dry January » ?

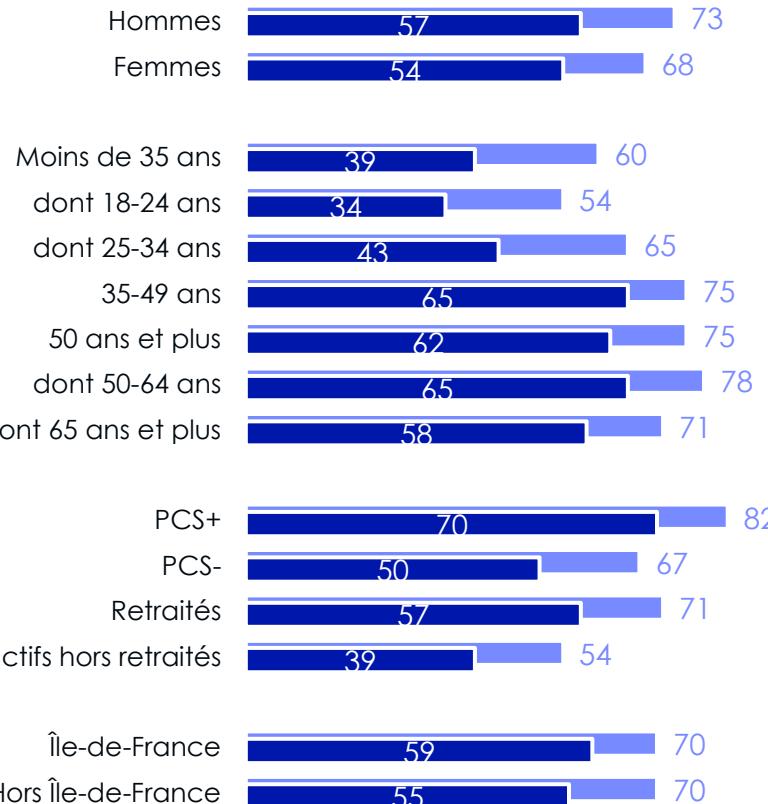
Base : A tous, en %

## RAPPEL DÉCEMBRE 2025

Ont entendu parler  
du Dry January : 63

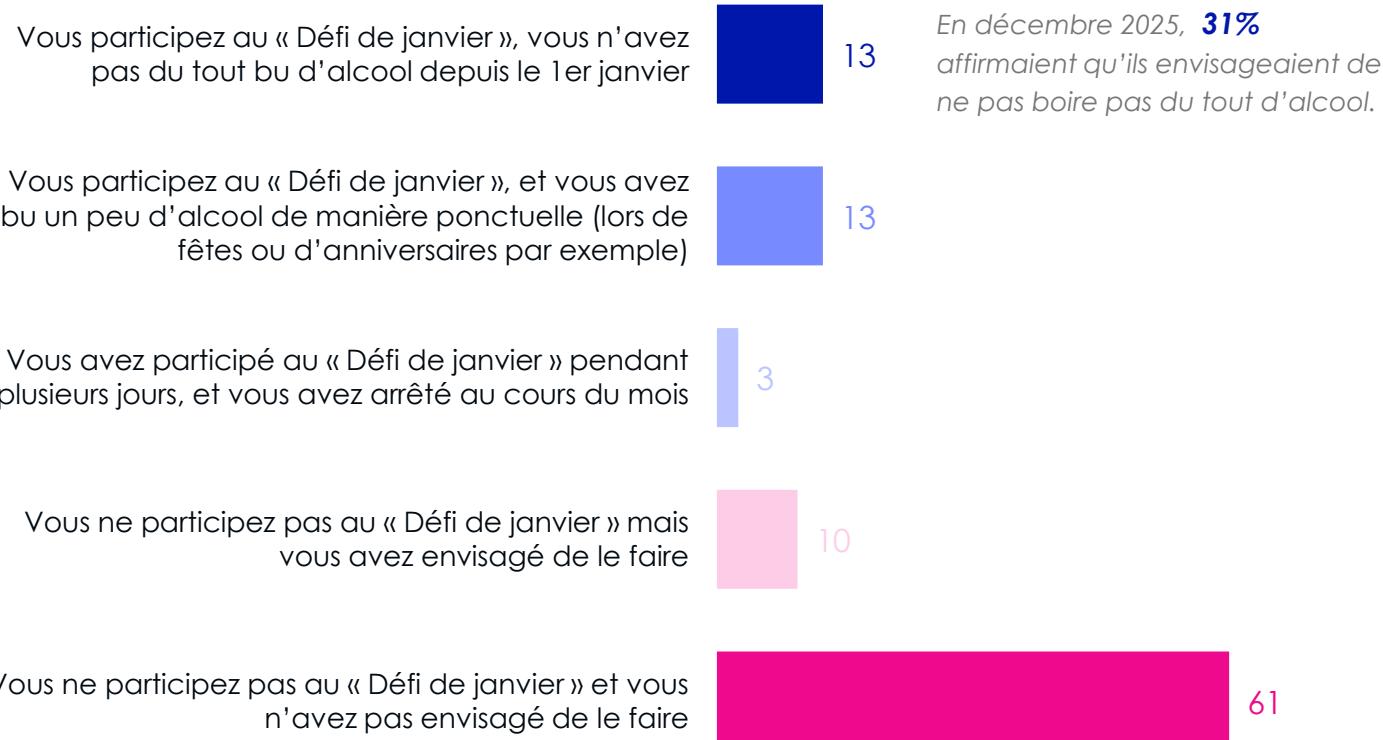


En % de : **Ont entendu parler du Dry January / Oui, vous savez précisément ce dont il s'agit**



# Participation au Défi de janvier et bilan de leur expérience

29% des Français qui ont l'habitude de boire de l'alcool déclarent avoir participé au « Défi de janvier » et près de la moitié d'entre eux affirment de pas avoir bu du tout d'alcool depuis le 1<sup>er</sup> janvier



## Ont participé au Défi de janvier : 29%

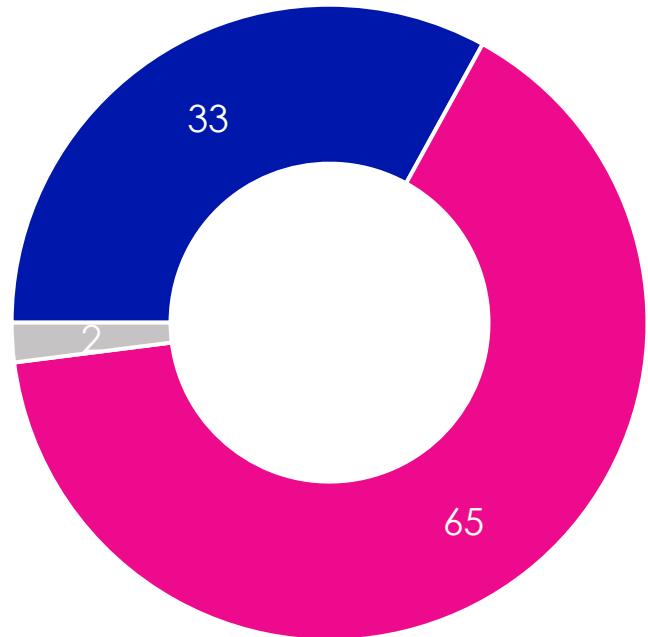
Hommes : 33%  
Moins de 35 ans : 48%  
PCS + : 37%

En décembre 2025, 50% des consommateurs d'alcool déclaraient qu'ils envisageaient de participer au Défi de janvier.

Entre le 1<sup>er</sup> et le 31 janvier, de nombreuses personnes décident de passer un mois sans consommer de boissons alcoolisées. Il s'agit du « Défi de janvier » (ou « Dry January » en anglais). Parmi les affirmations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à votre situation actuelle ?  
Base : Aux consommateurs habituels d'alcool (soit 83% de l'échantillon), en %

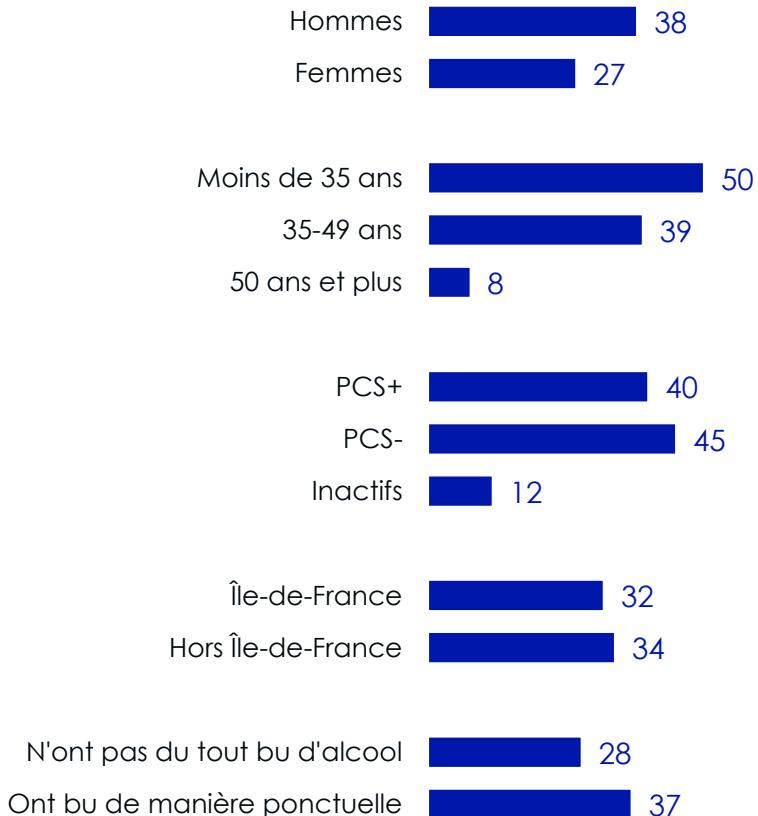
Un tiers des participants au Défi de janvier affirment avoir utilisé une application mobile spécifique pour suivre leurs jours sans alcool, une pratique portée par les moins de 35 ans.

### Ont utilisé une application mobile



### N'ont pas utilisé d'application mobile

En % de : Ont utilisé une application mobile

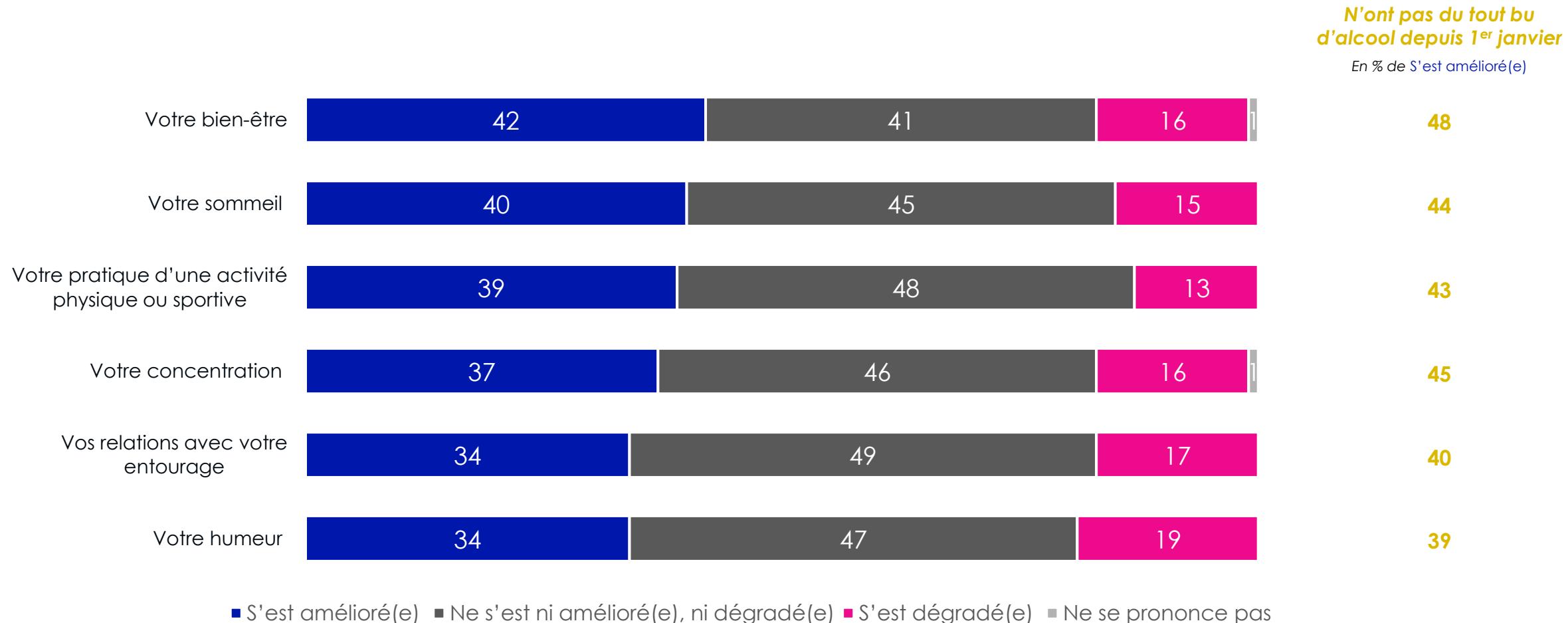


Au cours de votre participation au « Défi de janvier », avez-vous utilisé une application mobile spécifique permettant de suivre vos jours sans alcool ?  
Base : Aux consommateurs d'alcool qui ont participé au Défi de janvier, en %

4 participants au Défi de janvier sur 10 affirment que leur bien-être et leur sommeil se sont améliorés au cours du mois. Ceux qui n'ont pas du tout bu d'alcool au cours du mois déclarent avoir remarqué plus d'effets que les autres.

**N'ont pas du tout bu d'alcool depuis 1<sup>er</sup> janvier**

En % de S'est amélioré(e)



Au cours de votre participation au « Défi de janvier », diriez-vous que chacun des éléments suivants s'est amélioré, s'est dégradé, ou ne s'est ni amélioré, ni dégradé ?  
 Base : Aux consommateurs d'alcool qui ont participé au Défi de janvier, en %

Plus de 8 participants au Défi de janvier sur 10 estiment qu'ils ont pris conscience qu'ils étaient capables de diminuer leur consommation d'alcool et se sentent davantage capable de refuser de l'alcool lorsqu'on leur en propose

## Depuis votre participation au « Défi de janvier » ...

En % de : D'accord dont tout à fait d'accord

Vous avez pris conscience que vous étiez capable de diminuer ou d'arrêter votre consommation d'alcool habituelle



60

**N'ont pas du tout bu d'alcool depuis 1<sup>er</sup> janvier**

En % de tout à fait d'accord

Vous avez pris conscience de la place de l'alcool dans la société



58

Vous vous sentez davantage capable de refuser de l'alcool lorsqu'on vous en propose qu'avant



56

Et diriez-vous que vous êtes d'accord ou pas d'accord avec chacun des éléments suivants ?  
Base : Aux consommateurs d'alcool qui ont participé au Défi de janvier, en %



# toluna



**harris**  
**interactive**

a toluna company

## Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

### **Jean-Daniel Lévy**

Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

[jdlevy@toluna.com](mailto:jdlevy@toluna.com)

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

### **Copyright © Toluna**

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanically, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.