

# Première résolution en 2020 : faire ramadan pendant le mois de “janvier sec”

écrit par François des Groux | 1 janvier 2020



Bonne année 2020 !

Mais sans sexe (du moins hétérosexuel), sans haine, sans pollution, sans viande, sans voiture, sans tabac et... sans alcool.

Car 2020 sera l'année (comme les prochaines, d'ailleurs) de tous les combats pour une lutte convergente contre le patriarcat, la culture du viol, les discours de haine sur internet, les féminicides, l'écocide, le génocide des animaux, la pollution, le réchauffement climatique, la mortalité routière, la fumée (de cigarette ou de cheminée) et... l'alcoolisme.

Qui commence, comme tout puritain progressiste le sait, dès le premier verre.

On pourrait aussi en profiter pour supprimer Noël—les fêtes

de fin d'année, le réveillon, ses agapes et ses vœux. Et pourquoi pas, les traditions françaises, chrétiennes ou pas, trop stigmatisantes pour l'Autre venu d'ailleurs.

.

Publié le 7 décembre, re-publié le 30, l'article du Point sur un mois de "janvier sec" ne fait pas dans la sobriété pour tenter de nous vendre une sorte de ramadan "à la française" où l'on se priverait de vins, de bières ou de spiritueux le premier mois de l'année.

.

**Une façon de nous habituer au vrai ramadan (23 avril – 23 mai 2020) ?**

.

Évidemment, ce concept *new-age* alliant mortification et "conscience de soi" ne pouvait venir que du monde anglo-saxon : les hashtags "SoberCurious", "MindFullDrinking" ou "FreeSpirit" invitent donc, outre-Albion et maintenant, en France, les buveurs pénitents à se montrer sous un jour sobre, sain et sportif. Comme Hanouna, nouveau modèle pour notre jeunesse.

.

Après 2019 et Sainte-Greta ; 2020 et Saint-Cyril du PAF ?

.

**« Janvier sec » : allons-nous tous arrêter de boire de l'alcool ?**

**Ils ont stoppé l'alcool, et s'en vantent. Enquête sur ces**

## nouveaux abstinents qui gagnent du terrain, des réseaux sociaux à... Cyril Hanouna.

Ça a commencé comme un défi : ne pas boire pendant un mois, histoire de savoir si elle en était capable. Puis elle a prolongé le défi de deux mois. Puis de trois. Puis de douze. Aujourd'hui, cela fait quatre ans qu'Hélène, directrice de la photo sur des plateaux télé, n'a pas bu une goutte d'alcool. Et elle le vit plutôt bien. « J'ai le visage moins bouffi, je dors mieux, je me sens plus légère – j'ai perdu 2 kilos sans rien faire – et, surtout, je suis beaucoup moins fatiguée », explique la quadragénaire, amateur d'apéros et de bons dîners bien arrosés, qui buvait depuis l'âge de 14 ans...

Le plus difficile – à sa grande surprise – n'a pas été d'arrêter de boire, mais d'affronter le regard des autres : l'étonnement de ses amis (« Pourquoi tu ne bois pas ? »), l'insistance des autres (« Allez, juste un verre... »), les moqueries des serveurs (« La pharmacie, c'est par là... »). Sans parler des verres remplis sans qu'on lui demande son avis.

« Les gens – surtout ceux qui boivent beaucoup – ont du mal à accepter le fait que quelqu'un à côté d'eux ne boive pas. Systématiquement, on a droit à : *T'es pas drôle*. Comme si on leur volait une partie de leur fête. »

Et d'ajouter : « J'ai trouvé beaucoup plus facile d'arrêter de fumer. Au moins, j'étais encouragée. »

## #SoberCurious, #FreeSpirit...

Comme Hélène, ils sont pourtant de plus en plus nombreux à renoncer aux vapeurs de l'éthanol. Pas parce qu'ils sont d'anciens dépendants. Pas parce qu'ils sont malades, attendent un enfant ou que leur religion le leur interdit. Simplement pour le plaisir de se sentir mieux, un peu comme quand on arrête le sucre, la viande, le gluten ou que l'on

se met à la méditation de pleine conscience. Surtout, ils le revendiquent.

Sur les réseaux sociaux, il est aujourd'hui de bon ton de se mettre en scène dans des montages avant/après éloquents. Oubliez aussi les selfies pris l'œil torve, un verre de mojito à la main, à 2 heures du matin.

.

Les influenceurs s'affichent au petit matin, en tenue de sport, sous les mots clés #SoberCurious, #MindFullDrinking, ou encore #FreeSpirit.

.

Tout est parti du Royaume-Uni, en 2013. À l'époque, l'association Alcohol Change UK venait de lancer le « Dry January », littéralement le « janvier sec ».

Une initiative invitant les Britanniques à lever le pied sur la boisson pendant un mois, histoire d'exorciser les excès de fin d'année et de se rendre compte par eux-mêmes des bienfaits d'un régime à l'eau...

Au pays du *binge drinking*, il n'est aujourd'hui plus rare de trouver des bars et des événements où les participants carburent au jus d'orange, des festivals sans alcool et des retraites « yoga et sobriété », sur fond d'ateliers de méditation et de régimes détox.

### Quand le vin est un art de vivre

En France, si le « Janvier sec », importé cette année par Laurence Cottet, a suscité l'engouement des médias et des internautes, jusqu'à devenir une affaire politico-sanitaire, ne pas boire reste socialement difficile.

« Chez nous, la consommation d'alcool est associée au vin. C'est un art de vivre et une fierté. Refuser le verre que l'on vous tend, c'est non seulement refuser de prendre part

*à la fête, mais c'est aussi être un mauvais Français »*, observe Victor Le Grand, journaliste et auteur avec Thomas Pitrel de *Tournée générale* (Flammarion, 2019)...

Il n'empêche : quelque chose a changé au pays des grands crus, poursuit Victor Le Grand. « Emmanuel Macron est un connaisseur, sa consommation s'apparente à celle d'un esthète. On n'est plus à l'époque de Jacques Chirac, connu pour son amour de la Corona. À l'époque, son côté bon vivant lui a servi politiquement. Pas sûr que ce serait encore le cas aujourd'hui. Le fait de ne pas boire n'a en tout cas pas handicapé Nicolas Sarkozy. »

### **Des milléniaux puritains ?**

Surtout, la consommation a baissé. Selon l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), elle a été divisée par deux entre 1961 et 2017, principalement à cause de la baisse de la consommation de vin. « Si l'alcool reste associé à des moments festifs, celui-ci n'est plus systématiquement présent à table », indique le sociologue François Beck, chercheur au Centre d'épidémiologie et de santé des populations (CESP-Inserm). « Les jeunes sont moins tentés de tremper leurs lèvres dans le verre de leurs aînés. L'âge du premier verre a reculé et avec lui les risques de développer une alcoolisation à risque. »...

**Un signe caractéristique des milléniaux, cette génération née au tournant du XXI<sup>e</sup> siècle, et que de nombreuses statistiques disent plus sage, moins portée aussi sur les sorties, le sexe, la cigarette et la drogue, que sur les réseaux sociaux ?**

« Me bourrer bêtement la gueule ne m'intéresse pas », explique Emma, 20 ans, dont le père, très fêtard, a toujours eu tendance « à abuser ». « Il m'arrive de boire une demi-coupe de champagne, s'il le faut. Mais je n'ai pas de plaisir à cela.

*Je préfère rester maîtresse de moi-même pendant la soirée et être opérationnelle le jour d'après. »*

.

## **Des célébrités à l'eau**

Certes, on est encore loin d'une génération sans alcool. « La France fait encore partie des pays ayant le plus fort niveau de consommation d'alcool au monde, selon l'OMS », note François Beck [...] Mais, peu à peu, les pratiques s'uniformisent...

Même le monde du spectacle s'est assagi...

**On ne compte plus d'ailleurs les célébrités qui ont renoncé à l'alcool, à l'instar de l'humoriste et comédien Kyan Khojandi, du chanteur Vianney, des animateurs Cyril Hanouna, Stéphane Bern, Nagui et Michel Drucker, de l'écrivain Virginie Despentes, ou encore de Nicolas Hulot, Jacques Attali, Marlène Schiappa et, bien sûr, Nicolas Sarkozy. Hors de nos frontières, c'est carrément un tsunami : la star des réseaux sociaux Kim Kardashian, la chanteuse et actrice Jennifer Lopez, ou encore le musicien Pharrell Williams font partie de ces abstinents.**

**Qu'importe l'ivresse pourvu qu'il y ait le flacon**

**La sobriété est-elle en train de devenir tendance ? Tom Gaspar, apprenti comédien de 21 ans, l'assume en tout cas sans problème.**

« Je n'aime pas le goût de l'alcool, je suis hypocondriaque, je déteste perdre le contrôle... Je ne vois pas pourquoi je me forcerais à boire », explique ce jeune homme, qui a même fait de sa particularité un élément de drague : « Voir quelqu'un ne pas absorber d'alcool, c'est inattendu, ça suscite la curiosité des gens, ça fait parler... et ça ne

laisse pas les filles indifférentes. »

Même fierté chez Mélanie Bauer, chroniqueuse sur France Inter et DJ, qui a arrêté l'alcool il y a un an et demi et se félicite d'avoir retrouvé sa « connerie naturelle », autant que ses dimanches matin.

Le plus frustrant, finalement ? Trouver une alternative correcte quand on ne boit pas. « Entre les sodas trop sucrés, le Perrier sans intérêt et les mauvais thés servis en terrasse, le choix est souvent peu excitant », souligne la journaliste. « Sans compter tout ce pan de la gastronomie française qui nous échappe : les huîtres sans le vin blanc, le fromage sans le vin rouge, le café sans le calva... »

### Mode festive

Signe des temps : dans les bars, à côté des bières sans alcool et des ersatz de vin plus ou moins convaincants, les cartes s'étoffent en boissons « *spirit free* » (littéralement « sans spiritueux »), nouveau nom chic pour désigner les breuvages sans alcool haut de gamme...

« Les industriels, comme Heineken avec sa bière zéro, Pernod-Ricard, avec son distillat sans alcool Ceder's, ou Diageo avec Seedlip, un gin *alcool free*, arrivent sur le marché. Ce n'est pas anodin », indique le cofondateur de la Paris Cocktail Week, Éric Fossard, qui observe un engouement « sérieux » depuis deux ou trois ans.

« L'enjeu pour les alcooliers, désormais, est autant de conserver des parts de marché que de conquérir un public nouveau, moins porté sur l'alcool et avide d'alternatives de qualité. »

Qu'importe l'ivresse pourvu qu'il y ait le flacon... Reste à savoir ce que tout ça donnera sur la durée [car] l'alcool reste encore globalement associé à l'idée de *faire la fête*, donc à quelque chose de positif. Quant aux jeunes, ils sont

versatiles, et très influençables sur les réseaux sociaux... », souligne François Beck. Cette tendance du « sans-alcool » pourrait-elle donc finir... à l'eau ?

[Le Point](#)