

## Défi de Janvier/Dry January 2022

### 31% des Français ont une consommation d'alcool excessive 17% boivent davantage depuis la crise sanitaire

Paris, le 22 décembre 2021 – A l'occasion du Défi de Janvier 2022, la Ligue contre le cancer fait le point sur la consommation d'alcool des Français et souligne l'impact de la crise sanitaire sur les comportements. Alors que l'alcool est le 2<sup>ème</sup> facteur de risque de cancers évitables (voies aérodigestives supérieures, œsophage, foie, sein et côlon) et entraîne plus de 41 000 décès par an en France (par cancers ou autres maladies), la Ligue s'inquiète d'une consommation d'alcool dangereusement banalisée<sup>1</sup> et d'une sous-estimation des risques liés : près de 9 Français sur 10 déclarent boire (86%) et 31% d'entre eux dépassent les seuils recommandés par Santé Publique France<sup>2</sup>. A l'occasion du Défi de Janvier 2022, la Ligue appelle à une remobilisation autour de cette initiative citoyenne.

#### Une consommation d'alcool banalisée et, pour certains, accentuée en raison de la crise sanitaire

L'enquête menée par BVA pour la Ligue contre le cancer dresse un constat préoccupant : la consommation d'alcool est largement banalisée en France. En effet, 31% des Français dépassent les seuils limites recommandés. Les jeunes (18-24 ans) sont particulièrement exposés : 78% d'entre eux déclarent boire de l'alcool et 45% en consomment au-delà des recommandations.

L'impact de la crise sanitaire sur les comportements est flagrant : 17% des participants à l'étude estiment boire davantage depuis le début de la pandémie, un taux qui grimpe à 30% parmi les personnes ayant une consommation à risque et à 28% parmi les jeunes de 18 à 24 ans.

#### Des consommations plus importantes lors des week-ends et événements festifs

Si 10% seulement des Français déclarent qu'il est difficile de s'abstenir de boire la semaine, le chiffre grimpe à 22% le week-end. Cette proportion atteint 1 personne sur 3 parmi les fumeurs. Les gros buveurs sont, quant à eux, 50% à ne pas pouvoir résister à l'appel de la boisson lorsqu'arrive la fin de la semaine. Largement associé aux moments festifs, l'alcool est souvent déclaré comme incontournable lors des soirées entre amis et des repas en famille.



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

#### Les moments où il est difficile de s'abstenir de boire :

- Les soirées entre amis pour 55% des Français
- Les repas en famille pour 51%
- Les événements professionnels pour 9%
- Les moments de déprime pour 7%
- Les situations de stress pour 7%
- Après une mauvaise nouvelle pour 7%
- Quand ils sont seuls pour 6%
- Quand l'ennui arrive pour 6%
- Aucun des événements cités pour 31%

<sup>1</sup> Etude réalisée par BVA pour la Ligue contre le cancer - décembre 2021

<sup>2</sup> 2 verres par jour, pas tous les jours, ou 10 verres par semaine maximum (source : [Santé Publique France](#))

La consommation d'alcool pour faire face à des périodes difficiles – déprime, stress, mauvaises nouvelles, etc. – concerne une petite part de la population (7% des Français) mais représente une pratique plus courante parmi les personnes en recherche d'emploi, celles disposant de faibles revenus et celles dont la consommation d'alcool est excessive de façon générale. Le fait de boire pour contrer la solitude est plus présent parmi les Franciliens (10% vs 6% sur l'ensemble de l'Hexagone).

### Les Français connaissent bien les recommandations liées à l'alcool mais minimisent les risques

On note la très bonne notoriété des repères énoncés par Santé Publique France, qui sont connus de 73% des interrogés. Par contre, s'agissant de la toxicité de l'alcool en fonction de la quantité ingérée, la moitié des Français place spontanément le seuil à 2 verres alors que celle-ci est avérée dès le premier verre, majorant les risques de cancers.

Des phénomènes intéressants concernant les personnes consommant de l'alcool de manière excessive sont à noter :

- S'ils connaissent mieux les repères (à 81%), ils sont aussi moins sensibles au seuil de toxicité de l'alcool, qu'ils rapprochent des 3 verres, comme les 18-24 ans.
- Les 31% des Français qui dépassent les recommandations de santé publique boivent en moyenne plus de 12 verres d'alcool par semaine.
- Les consommations à risque concernent davantage les hommes (41%) et sont souvent couplés au tabagisme : 44% des fumeurs déclarent une consommation d'alcool au-dessus des repères.

### Les bénéfices du Défi sont largement reconnus par les Français, mais y participer reste un challenge

Une large majorité des Français reconnaissent les bénéfices d'une pause dans leur consommation d'alcool pendant 1 mois sur leur poids (89%), leur énergie (88%), leur concentration (85%) et leurs finances (84%). Viennent ensuite le sommeil (82%), les relations familiales (69%) et les relations professionnelles (66%). **Le Défi de janvier porterait bien son nom, car il semble en effet difficile de ne pas consommer d'alcool pendant 30 jours pour 29% des Français et pour 59% des gros buveurs.**

### Défi de Janvier/Dry January : une notoriété qui s'accroît

**41% des interrogés connaissent le Défi de Janvier**, une notoriété qui reste meilleure chez les jeunes et les CSP+ mais moindre chez les fumeurs et les personnes aux plus faibles revenus. **Par ailleurs, ceux qui pensent participer (35%)** sont surtout ceux qui ont déjà une consommation en dessous des repères recommandés.

#### METHODOLOGIE

Enquête en ligne réalisée entre le 1er et le 6 et décembre 2021. Un échantillon national représentatif de 1 000 Français âgés de 18 ans et plus construit suivant la méthode des quotas appliquée aux critères suivants : sexe, âge, CSP du répondant, région et taille d'habitat (source RGP, Insee 2016). Dans ce rapport, les résultats sont graphiquement représentés sur l'ensemble de l'échantillon national représentatif.

Les bases sont affichées en effectifs et les % sont arrondis.

Certaines variables ont été utilisées comme critères d'analyse systématique. Seules les différences significatives sont indiquées (seuil à 95%).



#### A PROPOS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

[www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net)

#### CONTACT PRESSE :

- ▶ Aelya NOIRET |  
06 52 03 13 47 | [noiret.aelya@gmail.com](mailto:noiret.aelya@gmail.com)