

Bonnes résolutions

Janvier, c'est aussi le mois des bonnes résolutions et depuis deux ans vous pouvez aussi participer au « drive january » ou au « défi de janvier » en français : un mois sans alcool pour apprendre à réduire sa consommation. Ce mois de sensibilisation fait-il mouche ? Illustration en Charente-Maritime avec Adrien Portron et Sarah Bencherifa.

Il fait partie des bonnes résolutions de nombreux Français : le mois de janvier sans alcool.

Mais à Royan, difficile de respecter ce défi.

- A la vôtre !

Le soleil et les températures clémentes sont déjà venus à bout des meilleures volontés :

- J'avais envie de boire un petit Pineau là, à la terrasse, au soleil. C'est très sympa.

- Donc, pour cette année ...

- Ça commence mal.

- Oh ! Je vais sûrement boire, ben voilà, parce que c'est une sorte de tradition sociale de boire des coups.

Vous l'aurez compris, l'idée ne fait pas l'unanimité mais certains ont décidé de relever le défi.

Pour ce couple de vacanciers, cette option sans alcool est un geste nécessaire après un premier de l'an bien arrosé :

- On aurait pu, par goût, accompagner le plateau de charcuterie d'un bon verre de vin rouge, notamment. On ne l'a pas fait parce que :

- 1 : déjà, on prend la route, quand même ;

- 2 : on s'est quand même couchés super tard tous les soirs et on a quand même bu aussi régulièrement, donc là on est vraiment en mode soft, un peu sucré, sympa.

Selon un dernier sondage, environ 10% des Français participeraient au mois de janvier sans alcool.

Plus qu'un défi, cette initiative permet de sensibiliser car pour les spécialistes l'équation est simple : une baisse de consommation, même un seul mois dans l'année, est bénéfique pour la santé.

- On sait que l'alcool va favoriser ou exacerber un certain nombre de pathologies cardiaques vasculaires digestives ou autres. C'est un produit qui fait beaucoup de dégâts sur la santé, sur le cerveau, aussi, sur les maladies psychiques.

Selon Santé publique France, au niveau mondial, l'alcool est le premier facteur de risque de mortalité prématurée et d'incapacité chez les 15-49 ans.