Défi de janvier 2026 : et si vous faisiez une pause avec l'alcool ?

Plus de 28 500 personnes participent ce mois-ci au Défi de janvier, une campagne nationale de santé publique invitant à faire une pause avec l'alcool durant le mois de janvier. Et si vous aussi, vous rejoigniez le mouvement ?

Après les fêtes de fin d'année, janvier apparaît comme un moment propice pour reprendre de bonnes habitudes. Un consommateur d'alcool sur deux envisage de relever le défi en janvier 2026[1]. Santé, bien-être personnel, ou encore économies figurent parmi les principales motivations. Faire une pause dans sa consommation d'alcool permet à de nombreuses personnes de se sentir mieux dans leur tête et dans leurs baskets. Pour les personnes vivant avec un diabète, le Défi de janvier peut également favoriser un retour à l'équilibre glycémique.

Alcool et diabète : s'informer pour limiter les complications

Être atteint d'un diabète n'empêche pas de consommer de l'alcool, mais il est utile d'en connaître les effets pour limiter les complications. L'alcool peut en effet avoir un impact direct sur la glycémie, favoriser l'insulinorésistance et compliquer l'équilibre du traitement. Alors qu'il est omniprésent lors des moments festifs et conviviaux, l'alcool peut rendre difficile la gestion du traitement. Faire une pause, même temporaire, peut alors être bénéfique, tant pour le corps que pour l'esprit.

Les alternatives sans alcool

Pour vos apéritifs, vous pouvez également prévoir des boissons sans alcool faites maison, qui conviendront à tous. Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, recommande par exemple d'agrémenter l'eau pétillante de zestes d'agrumes. Au printemps ou en été, les jus de légumes frais (gaspacho, jus de concombre, jus de menthe) constituent une alternative intéressante à l'alcool.

Participer au Défi de janvier

Le Défi de janvier s'adresse à toutes les personnes souhaitant se questionner sur leur consommation d'alcool à leur rythme et sans jugement. Il est possible de relever le défi seul ou à plusieurs. **Pour y participer, rendez-vous sur le site : defi-de-janvier.fr**

Pour en savoir plus :
- Découvrez notre page écrite en collaboration avec Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste : Alcool et diabète

Source :
[1]*Enquête Toluna Harris Interactive*, réalisée en ligne du 10 au 12 décembre 2025 auprès d'un échantillon de 1 201 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus (méthode des quotas).

Crédit photo : ©Défi de janvier