

1 Français sur 4
envisage de faire le
Dry January en



29 % se sentent
jugés quand
ils sont seuls
à choisir
une boisson



**SANS
ALCOOL**

25% des **moins de
35 ans** se sentent
dépendants
à l'alcool

**CARTE DES
NON CONSOMMATEURS
D'ALCOOL**

20%
Île de France



SOUS L'EMPRISE D'ALCOOL



16%

ont eu un coup d'un
soir qu'ils regrettent



11%

ont déjà trompé
leur partenaire



des Français ont
**déjà vécu une
situation
problématique
liée à l'alcool.**



59 %
des hommes



47 %
des femmes

43%

aimeraient essayer
PLUS de boissons sans alcool
mais trouvent que les
bars/restos manquent
d'options intéressantes



2 Français sur 3

ont déjà mis en place une
stratégie pour réduire l'alcool.



52%

fixent une limite par soirée



51%

ne boivent pas avant une
certaine heure



47%

évitent l'alcool fort

Pour

85% des
Français
**Réduire l'alcool
= Effets positifs**



TOP 3

DES «ÉCARTS» LIÉS À L'ALCOOL

28% ont déjà pris la
route alors qu'ils
n'étaient pas en état

26% se sont blessés avec
des douleurs le
lendemain

22% se sont rués sur la
malbouffe après une
soirée arrosée

Étude OpinionWay pour La Brasserie Parallèle, réalisée du 29 au 30 octobre 2025 auprès d'un échantillon de 1 035 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, selon la méthode des quotas appliquée aux variables de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de région et de taille d'agglomération. La marge d'incertitude des résultats est comprise entre 1,4 et 3,1 points.

Les Français, l'alcool et la modération

Bordeaux, le 15/01/2026 - En cette période de Dry January, La Brasserie Parallèle, brasserie spécialisée dans les boissons sans alcool créatives et saines, dévoile

une étude exclusive menée avec OpinionWay sur la relation des Français à l'alcool et à la modération.

Les résultats mettent en lumière un constat contrasté : si une majorité de Français ont conscience des comportements excessifs ou à risque liés à l'alcool et affirment mettre en place des stratégies pour boire moins, beaucoup se heurtent encore à des freins psychologiques, sociaux et culturels mais aussi à un manque d'alternatives attractives lorsqu'il s'agit de changer leurs habitudes.

83% des Français consomment de l'alcool

L'alcool occupe une place importante dans le quotidien de nombreux Français : 83% déclarent en consommer, même de façon occasionnelle. Plus précisément, près de la moitié en boivent chaque semaine (48%), dont 10% quotidiennement.

Fait marquant : 15% reconnaissent ressentir une dépendance vis-à-vis de l'alcool, une donnée qui rappelle que l'alcool demeure un véritable enjeu de santé publique en France.

Pourtant, la perception de cette dépendance varie fortement selon les profils : 66% des personnes qui boivent tous les jours affirment ne ressentir aucune dépendance, alors même qu'elles se situent dans une zone à risque.

Quant aux jeunes générations, souvent pointées du doigt lorsque l'on parle de binge-drinking, elles affichent en réalité une consommation moins répandue que leurs aînés : 73% des moins de 35 ans consomment de l'alcool, contre des proportions plus élevées chez les générations plus âgées.

En revanche, 1 jeune sur 4 (25%) déclare ressentir une dépendance vis-à-vis de l'alcool, contre seulement 10% des 50 ans et plus, signe que, malgré une consommation globale plus faible, le rapport à l'alcool peut être plus complexe chez les plus jeunes.

1 Français sur 2 s'est déjà retrouvé dans une situation problématique à cause de l'alcool

L'étude révèle que 52% des Français se sont déjà retrouvés dans une situation problématique liée à l'alcool. Des expériences très concrètes pour certains, clairement dangereuses pour d'autres, et parfois franchement gênantes, notamment quand on les regrette le lendemain. Quoi qu'il en soit, l'effet désinhibant de l'alcool ressort nettement dans les réponses.

Malheureusement, parmi les situations les plus courantes, on retrouve d'abord celles qui sont les plus susceptibles d'entraîner des risques :

- plus d'un quart des répondants (28%) déclarent avoir déjà pris la route en étant saouls, dont 12% à plusieurs reprises,
- 26% se sont blessés ou ont ressenti des douleurs le lendemain,
- 21% reconnaissent s'être embrouillés avec quelqu'un sans raison valable.

À un autre niveau, l'alcool vient aussi perturber le quotidien et l'organisation du lendemain puisque 20% des Français ont déjà dû annuler un rendez-vous après une soirée trop arrosée.

Et dans la vie perso, l'alcool peut parfois jouer sur la désinhibition et encourager des initiatives... qui n'étaient pas forcément prévues au départ :

- 16% ont recontacté une ex-relation,
- 16% reconnaissent avoir eu un coup d'un soir qu'ils regrettent,
- 11% admettent avoir été infidèles sous l'effet de l'alcool.

Enfin, certains excès donnent lieu à des moments plus embarrassants, très fréquents dans les retours d'expérience :

- 22% se sont jetés sur la malbouffe après avoir bu,
- 13% ont découvert des vidéos honteuses d'eux le lendemain.

Ces comportements ne touchent cependant pas toutes les générations au même niveau. Les moins de 35 ans sont les plus exposés, avec 65% d'entre eux ayant déjà vécu une situation problématique liée à l'alcool, contre 43% chez les 65 ans et plus. Les hommes se distinguent également, avec 59% déclarant avoir déjà été concernés, contre 47% des femmes.

Enfin, plus la consommation est régulière, plus les risques augmentent : 39% des consommateurs réguliers ont déjà conduit sans être en état, un chiffre qui grimpe à 56% chez les buveurs quotidiens.

67% des Français ont déjà tenté de réduire leur consommation

Face à ces constats, nombreux sont ceux qui tentent aujourd'hui de lever le pied. Ainsi, près de deux tiers des Français déclarent avoir déjà mis en place au moins une stratégie pour réduire leur consommation d'alcool.

Parmi ces stratégies, beaucoup misent sur des façons simples de ralentir la cadence ou de se fixer des limites claires, parfois même de manière drastique :

- fixer une quantité limite d'alcool par soirée (52%),
- ne pas boire avant une certaine heure (51%),

- ne pas boire d'alcool fort (47%)
- ne plus boire du tout pendant une certaine période (45%),
- des jours sans alcool dans la semaine (44%).

D'autres préfèrent miser sur l'évitement, des choix qui influencent davantage la vie sociale :

- limiter les sorties (39%),
- éviter certains lieux ou événements (36%),
- contrôler ses fréquentations (33%).

85% des Français estiment que réduire l'alcool aurait des effets positifs dans au moins un des aspects de leur vie

S'ils sont aussi nombreux à mettre en place des stratégies pour réduire leur consommation, c'est parce que les français ont, pour la grande majorité, bien conscience de l'impact de leur consommation sur leur vie. En effet, 85% d'entre eux estiment que réduire l'alcool aurait des effets positifs dans au moins un des aspects de leur vie.

Dans le détail, l'impact positif d'une réduction de la consommation d'alcool se manifeste tout particulièrement sur les aspects liés à la santé et au bien-être personnel. Ainsi, la santé physique (73%) et la qualité du sommeil (72%) sont les domaines où les Français anticipent le plus de bénéfices, suivis de près par la joie de vivre (72%) et la santé mentale (71%).

La gestion du budget ressort également comme un enjeu important, avec 72% des répondants qui y voient un effet positif.

Malgré l'association courante entre alcool et convivialité, une majorité des Français estiment aussi que réduire leur consommation aurait des impacts positifs sur leurs relations affectives, démontrant aussi à quel point l'alcool peut peser sur les dynamiques relationnelles. Par ailleurs, 71% des Français considèrent que leur vie de couple et de famille en bénéficierait, tandis que 69% anticipent un impact favorable sur leurs relations sociales. L'effet sur la carrière professionnelle est aussi perçu comme très positif (70%).

Enfin, la vie sexuelle apparaît comme le domaine où le potentiel positif est le moins marqué, mais il reste largement majoritaire (67%).

Au final, la réduction de l'alcool est plutôt bien perçue : 73% des Français y voient plus de bénéfices que de contraintes. À l'inverse, près d'un quart estiment

qu'elle aurait surtout des effets négatifs, démontrant que la perception de la modération reste très personnelle et parfois ambivalente.

Les obstacles qui freinent la modération

Alors même qu'ils sont conscients des risques encourus et des bénéfices liés à la réduction de leur consommation d'alcool, les Français identifient plusieurs obstacles à une telle démarche. Parmi les freins évoqués, le conformisme social occupe une place notable : 29% déclarent ressentir le jugement des autres lorsqu'ils sont les seuls à choisir une boisson sans alcool lors d'une soirée, un chiffre qui monte à 44% pour les moins de 35 ans. À cela s'ajoute la crainte de moins s'amuser sans alcool, citée par un quart des Français (25%).

Un autre frein tient à une certaine minimisation des effets de l'alcool. Ainsi, 36% des Français estiment que leur consommation n'a aucun impact sur leur santé. Par ailleurs, 41% considèrent que leur état le lendemain d'une soirée est identique, qu'ils aient bu de l'alcool ou non.

43% des français regrettent le manque d'options sans alcool intéressantes dans les bars et restaurants

La question des alternatives à l'alcool s'impose également comme l'un des freins majeurs à la réduction de la consommation.

Alors même que la qualité des boissons sans alcool n'a cessé de progresser, l'image du sans-alcool peine encore à suivre cette évolution. En effet, près d'un Français sur deux (48%) estime que les boissons sans alcool n'ont pas autant de goût que leurs équivalents alcoolisés. En parallèle, 43% regrettent le manque d'options intéressantes dans les bars et restaurants, et 38% formulent la même critique concernant l'offre en magasin. Ce constat est particulièrement marqué chez les jeunes générations, qui se montrent pourtant les plus ouvertes au changement : 34% des moins de 35 ans partagent ce ressenti, contre 43% des 35-49 ans et 38% des plus de 50 ans.

Le déficit d'alternatives attractives, tant en termes de diversité que de plaisir gustatif, s'impose ainsi comme le principal obstacle à la réduction de la consommation d'alcool. C'est précisément à cette question que La Brasserie Parallèle souhaite répondre, en réinventant la manière de trinquer, sans renoncer au plaisir ni à la convivialité.

« Nous avons souhaité mener cette étude pour mieux comprendre la relation des Français à l'alcool, leurs comportements et les freins qu'ils rencontrent lorsqu'ils cherchent à consommer différemment. »

Les résultats confirment ce que nous observons sur le terrain : beaucoup aimeraient lever le pied, mais peinent à trouver des boissons sans alcool qui donnent autant envie qu'un bon vin ou une vraie bière artisanale.

Avec La Brasserie Parallèle, nous voulons proposer des alternatives saines, créatives et accessibles, capables de changer durablement les habitudes sans renoncer au plaisir. » — Laurent Drège, cofondateur de La Brasserie Parallèle

Méthodologie

Étude OpinionWay pour La Brasserie Parallèle, réalisée du 29 au 30 octobre 2025 auprès d'un échantillon de 1 035 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, selon la méthode des quotas appliquée aux variables de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de région et de taille d'agglomération. La marge d'incertitude des résultats est comprise entre 1,4 et 3,1 points.

À propos de la Brasserie Parallèle

Fondée à Bordeaux en 2019 par Laurent Drège et Guillaume Soares, deux passionnés de bières artisanales, la Brasserie Parallèle est la première brasserie française dédiée exclusivement aux boissons sans alcool. Kéfirs de fruits, houblonades, bières sans alcool : elle réinvente l'apéritif avec des créations artisanales, biologiques, responsables et savoureuses. Distribuée dans toute la France, elle incarne une nouvelle manière de trinquer : festive, éthique et sans compromis.

Plus d'informations sur www.brasserie-parallele.com.