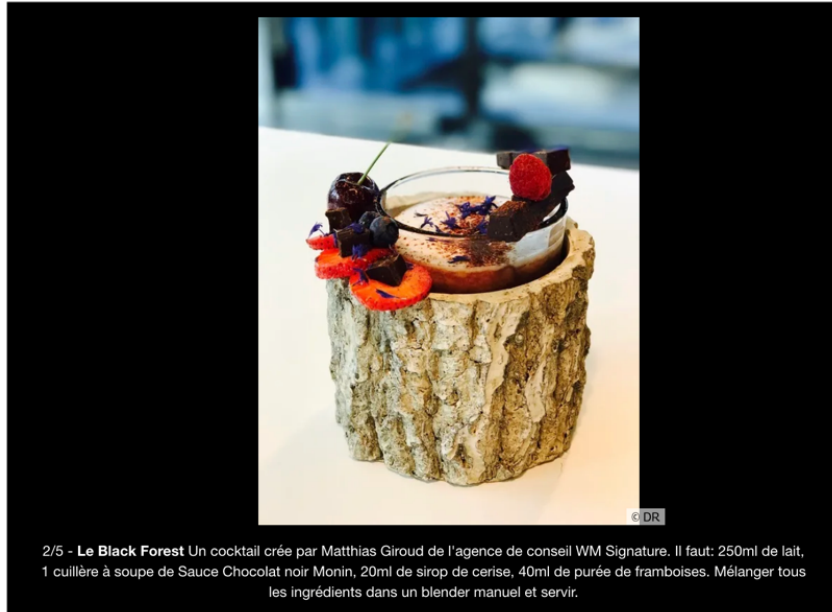


Peut-on passer janvier sans alcool ? Oui, avec des mocktails



Par [Dominique Savidan](#) - Le 10 janvier 2020

LIFESTYLE/CARNET D'ADRESSE

Le Dry January, ou janvier sans alcool, importé de Grande-Bretagne commence à faire des émules en France. Les recettes de cocktails sans alcool font fureur dans les bars. Et en plus c'est bon.

Avant janvier, il y a eu... décembre, un mois de fêtes, d'excès alcoolisés et les inévitables gueules de bois qui s'en sont suivies. Alors parmi les bonnes résolutions de début de l'année figure souvent celle de s'abstenir de boire en janvier ou au moins de limiter drastiquement sa consommation. Doit-on passer au régime sec ? Côté santé, c'est sûr que les méfaits des boissons alcoolisées sont attestés. L'alcool serait responsable de 30 % des accidents mortels de la route et, selon la revue [60 Millions de consommateurs](#), près d'un quart des adultes dépasse les doses d'alcool maximum recommandées, c'est-à-dire deux verres par jour dans la limite de dix verres par semaine.

Certains industriels des sodas et boissons non alcoolisées se sont précipités dans la brèche. Par exemple, Coca Cola fait campagne avec [Surviving January](#) et propose des recettes de mocktails, sans alcool et même sans sucre (mais pas sans additifs, ni édulcorants...). Le site [Gueule de bois](#), fondé par un trentenaire nantais Jean-Philippe Braud vend une quarantaine de boissons sans alcool.

Les pros s'y mettent

Le tonique [Fever Tree](#) s'est associé à des spiritueux sans alcool pour créer une carte de mocktails sympas vendus 12 euros, quand même, dans le bar speakeasy [Serpent à Plume](#) sous les arches de la Place des Vosges au cœur du Marais parisien festif. [Soda Steam](#), s'est penché sur la question avec des mocktails ludiques aux goûts agréables. Le géant des alcools Pernod Ricard commercialise désormais un substitut de Gin le [Ceder's Crisp](#).

Sinon, il est toujours possible d'improviser un virgin Mojito maison, le plus simple et le plus répandu des mocktails en écrasant à l'aide d'un pilon citron vert et feuilles de menthe, puis en ajoutant du sirop de sucre de canne, de l'eau gazeuse et de la glace pilée, ou des glaçons. Faire une petite pause dans sa consommation d'alcool permet de réfléchir à ses réflexes en société, pour mieux comprendre ce qui nous fait boire de l'alcool. Après on prendra ses responsabilités en toute connaissance de cause.