

**Défi de janvier :
Peut-on manger au restaurant... sans boire d'alcool ?**

Pour dénormaliser l'alcool, 3 chefs étoilés inventent leurs « Accords Essentiels » de mets et boissons sans alcool

Pour nous aider à relever le « Défi de Janvier », Mois sans alcool, trois chefs étoilés réunis par la Ligue contre le cancer imaginent leurs « Accords Essentiels ». Des alternatives sans alcool aux traditionnels accords mets/vin, avec le même pouvoir de sublimer les plats ? Encore marginale, la démarche rallie cette année sept chefs ou restaurants engagés, dont le marseillais Alexandre Mazzia (trois étoiles au *Michelin*). Objectif : dénormaliser l'alcool au restaurant, alors que sa consommation est responsable de 28 000 nouveaux cancers chaque année en France.

Des « Accords Essentiels ». Des chefs français, dont trois étoilés, comme Alexandre Mazzia ou Christophe Hay, se sont lancés le défi de créer et de faire labelliser par la Ligue contre le cancer de véritables accords mets/boissons sans alcool : des boissons capables de magnifier un plat tout en restant 100 % saines.

Un véritable défi de chefs, aussi bien culinaire que sanitaire, tant l'alcool s'est banalisé sur les cartes de nos restaurants. Au point que les alternatives se limitent aujourd'hui à des jus sans intérêt ou à des sodas trop sucrés... et tout aussi mauvais pour la santé.

Nos chefs participeront à l'édition 2026 des « Accords Essentiels »

- **Alexandre Mazzia**
Restaurant AM par Alexandre Mazzia (Marseille, Bouches-du-Rhône) – 3* au *Michelin*
- **Christophe Hay**
Restaurant Fleur de Loire (Blois, Loir-et-Cher) – 2* au *Michelin*
Restaurant La Table de Christophe Hay et Loïs Bée (Ardon, Loiret) – 1* au *Michelin*
- **Kosuke Nabeta**
Restaurant Sola (Paris) – 1* au *Michelin*
- **Albane Auvray** – Candidate à *Top Chef* 2023
Restaurant Groot La Tourte (Paris)
- **Charlie Anne** – Finaliste de *Top Chef* 2025
Restaurant Groot Chou de Chanorier (Croissy-sur-Seine, Yvelines)

Ainsi que des restaurants dans toute la France

- Instants Partagés (Echirolles, Isère)
- Les Remparts de Saint-Rambert (Saint-Just-Saint-Rambert, Loire)

Dénormaliser l'alcool est un immense défi de prévention : sur les 49 000 décès associés à l'alcool, 16 000 sont dus au cancer. Impliqué dans 28 000 cas de cancers chaque année, l'alcool représente ainsi le deuxième facteur de risque « évitable » après le tabac.

Contact presse

– **Louis Linel** | 06 73 75 19 63 | 01 53 55 25 31 | louis.linel@ligue-cancer.net



« L'alcool s'est tellement immiscé dans notre quotidien qu'on finirait par le croire indispensable, surtout en cette période de fêtes. Revenir à l'essentiel, c'est rappeler que 40 % des cancers sont évitables, c'est allier plaisir et santé. »

Philippe Bergerot, président de la Ligue contre le cancer

Que sont les « accords mets/vins » ?

Les « accords mets/vins » consistent à associer des plats avec du vin pour améliorer l'expérience culinaire. Il s'agit de créer un équilibre des saveurs et des goûts entre le plat dégusté et le vin qui l'accompagne. Comme l'indique leur nom, la majorité des accords se font avec du vin, mais d'autres boissons alcooliques peuvent être utilisées (saké, bière, rhum...).

À PROPOS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

1^{er} financeur associatif indépendant de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer est une organisation non gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de près de 525 000 adhérents et 11 800 bénévoles, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans quatre directions complémentaires : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider, mobiliser pour agir. Aujourd'hui, la Ligue fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal rassemblant le plus grand nombre possible d'acteurs sanitaires mais aussi économiques, sociaux ou politiques sur tous les territoires. En brisant les tabous et les peurs, la Ligue contribue au changement l'image du cancer et de ceux qui en sont atteints. Pour en savoir plus : www.ligue-cancer.net

Contact presse

— **Louis Linel** | 06 73 75 19 63 | 01 53 55 25 31 | louis.linel@ligue-cancer.net