

DRY JANUARY®

#LEDÉFIDEJANVIER

Sous l'impulsion de plus d'une trentaine d'organisations (*) l'édition 2021 du Dry January – #LeDéfiDeJanvier – nous invite à faire une pause dans notre consommation d'alcool. Les inscriptions sont d'ores-et-déjà ouvertes et permettent de recevoir conseils et soutien tout au long du mois.

Cette année l'opération s'accompagne d'une application – Try Dry - permettant de se fixer des objectifs personnalisés et de comptabiliser les jours sans alcool et les bénéfices associés.

Si vous souhaitez relever « #LeDéfiDeJanvier » et expérimenter les bénéfices(**) d'un arrêt temporaire de l'alcool inscrivez-vous sur le site du Dry January français : <https://dryjanuary.fr>

Pour télécharger l'application Try Dry : <https://dryjanuary.fr/application-try-dry/>

Pour suivre et participer à l'opération sur les réseaux sociaux :

Twitter : https://twitter.com/fr_dry

Facebook : <https://www.facebook.com/DryJanuaryFR/>

Instagram : https://www.instagram.com/dry_januaryfr/

(*) associations, fédérations, sociétés savantes, groupements de patients, acteurs mutualistes : plus d'informations ici.

(**) par exemple reposer votre foie, mieux dormir, vous sentir moins fatigué et plein d'énergie, avoir une meilleure mine, faire des économies, perdre du poids...

Articles en lien :

Évaluez votre consommation d'alcool avec l'alcoomètre

Prenez connaissance des **repères** pour une consommation d'alcool à moindre risque

Faites le point sur ce que vous pouvez **changer** pour réduire votre consommation