

FÉVRIER SANS ALCOOL : 2E ÉDITION DE LA TOURNÉE MINÉRALE

Forte du succès de la première édition qui avait réuni 120 000 participants inscrits, la Fondation belge contre le Cancer reconduit cette année l'opération « Tournée minérale ». Cette opération invite les Belges à ne pas boire d'alcool pendant le mois de février.

Alors que l'alcool fait souvent partie du quotidien, cette proposition permet de tester sa capacité à s'en passer. La Fondation rappelle les nombreux avantages à court terme d'une pause dans la consommation d'alcool : meilleure forme, amélioration du sommeil, plus belle peau, économies.

Toutefois, il peut y avoir des obstacles à tenter l'expérience, notamment la crainte de s'isoler, de moins profiter des occasions festives. La Fondation belge contre le cancer ne néglige pas cet aspect et propose donc aux personnes qui veulent se lancer d'embarquer avec elles leurs amis en leur proposant un défi. Ces défis, s'ils sont réussis, sont aussi l'occasion de faire une bonne action, sous forme d'un don à la recherche contre le cancer.

Pour participer à la Tournée minérale on peut s'inscrire sur le site dédié.

Articles en lien :

[Février 2017 : le défi du mois sans alcool](#)

[Alcool, les risques immédiats](#)

[Alcool, les conséquences sur la santé à long terme](#)