

#LeDéfiDeJanvier : un nouveau regard sur votre consommation !

L'émission Télématin a proposé récemment une chronique sur le Dry January, le #LeDéfiDeJanvier. Alors que le mois sans alcool entre dans son dernier tiers il est intéressant de souligner qu'arrêter de boire pendant un mois ce n'est pas seulement ressentir des bénéfices pour sa santé. Comme l'explique cette vidéo ce défi est aussi l'occasion de regarder comment l'on consomme habituellement et peut-être de modifier sa consommation pour le mieux :

L'opération Dry January sur Télématin

Faites une pause quand vous voulez

Vous n'avez pas fait le défi de janvier ? Il n'est jamais trop tard !

Que cela soit dès maintenant, le mois prochain ou un autre, lancez-vous le défi de faire une pause alcool d'un mois et proposez-le aussi à vos proches. C'est une expérience enrichissante.

En dehors de l'élan organisé au mois de janvier, nous vous encourageons à vous appuyer sur les initiatives similaires proposées à l'étranger, sur nos [forums](#) et sur vos réseaux sociaux favoris pour partager votre expérience.

En cette période de crise prenez soin de vous. Si c'est trop difficile n'hésitez pas à en parler. Alcool info service est à vos côtés.

Articles en lien :

[Pour une consommation à moindre risque](#)

[Je veux réduire ma consommation d'alcool](#)