

Après janvier sans alcool, voici la « Tournée Minérale »

Vous avez raté Dry January (#LeDéfiDeJanvier) ou vous souhaitez le prolonger ? La 5e édition de la « Tournée Minérale » vous permet de relever le défi d'un mois de février sans alcool.

Lancée initialement par la Fondation belge contre le Cancer, le volet francophone de la Tournée Minérale est repris par l'association de promotion de la santé Univers santé. Chaque semaine de février une thématique sera particulièrement mise en avant : culture, sommeil, bien-être et santé.

L'opération repose sur :

- Un site internet qui explique la démarche et donne des conseils : <https://tournee-minerale.be/>
- Une inscription via les réseaux sociaux : sur [Facebook](#) et sur [Instagram](#)

Cette opération, au ton résolument détendu et positif, s'adapte pour que le plus grand nombre puisse y participer. Par exemple ceux dont l'anniversaire tombe en février peuvent bénéficier d'un « joker anniversaire ».

Articles en lien :

[#LeDéfiDeJanvier : un nouveau regard sur votre consommation !](#)

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

[Pour une consommation à moindre risque](#)