

UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL PRÊT·E À RELEVER LE DÉFI ?

Le 1er janvier 2022, Dry January, porté par un collectif d'associations, revient. Dry January c'est relever le défi de ne pas boire d'alcool pendant tout le mois de janvier. Etes-vous prêt à vous lancer ? Voici trois avantages que vous pourriez en retirer.

DRY JANUARY C'EST L'OCCASION DE MIEUX VOUS CONNAÎTRE

Ne pas boire pendant un mois cela peut être plus ou moins facile. En faisant cette expérience vous en apprendrez plus sur vous-même et sur ce qui vous pousse à boire de l'alcool.

Avant de vous lancer, si vous voulez faire le point sur votre consommation d'alcool, rendez-vous sur l'alcoomètre.

UN BON PLAN DETOX

Boire de l'alcool ce n'est pas forcément bon pour la santé. Un mois sobre permettra à votre corps de se régénérer : meilleur teint, meilleur sommeil, meilleure forme. En fait vous pourriez-même vous réjouir d'avoir offert une belle pause à votre organisme !

UNE AVENTURE QUI PEUT RENFORCER VOS LIENS D'AMITIÉ

Et si vous releviez le défi en groupe ? Dry January c'est aussi l'occasion d'embarquer vos amis. Cela vous permettra de vous soutenir mutuellement et de renforcer vos liens d'amitié.

Une soirée que l'on vit l'esprit clair et dont on se souvient bien le lendemain c'est pas mal, non ?

LES INSCRIPTIONS SONT OUVERTES

Les inscriptions au Dry January/Le défi de janvier 2022 sont ouvertes et bien entendu gratuites : <https://dryjanuary.fr/>

Vous trouverez sur ce site des informations, du matériel et une application pour vous motiver et embarquer vos amis dans le défi.

Hashtag **#LeDéfiDeJanvier** sur vos réseaux préférés.

L'opération Dry January a été créée en 2013 par l'organisme britannique Alcohol Change UK. Reprise dans plusieurs pays, elle est soutenue et développée en France par un collectif d'associations spécialisées dans les addictions, la santé et l'éducation. Plus d'informations sur les organisateurs.

ARTICLES EN LIEN :

Pour une consommation à moindre risque

Une semaine de consommation d'un seul coup d'œil

5 conseils pour profiter de vos soirées d'été sans vous sentir obligé de boire