

## BONNES RÉOLUTIONS 2023 : MOINS D'ALCOOL ET PLUS DE SANTÉ

---

Et si, pour 2023, vous donniez la priorité à votre santé ? Ce mois de janvier est particulièrement propice à faire ce choix avec deux événements simultanés qui vous encouragent à boire moins d'alcool.

### LA « BONNE SANTÉ » N'A RIEN À VOIR AVEC L'ALCOOL

Dans un nouveau spot de prévention lancé ce mois-ci, Santé publique France souligne la contradiction à se souhaiter une « bonne santé » en trinquant avec de l'alcool.

Responsable de 41 000 morts par an, même bu à faibles doses l'alcool est source de cancers, d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) et de troubles cardiaques.

Pour réduire les risques pour votre santé, l'alcool c'est :

- Pas plus de 2 verres par jour
- Pas tous les jours
- Pas plus de 10 verres par semaine

Pour évaluer les risques associés à votre propre consommation d'alcool, rendez-vous dans l'alcoomètre.

### LA BONNE SANTÉ N'A RIEN À VOIR AVEC L'ALCOOL

---

### UN MOIS SANS ALCOOL AVEC DRY JANUARY

L'opération Dry January France propose de faire une pause d'un mois dans sa consommation d'alcool. Une pause qui fait du bien à l'organisme et qui permet ensuite de reprendre le contrôle de sa consommation !

Dry January s'appuie notamment sur l'application mobile Try Dry, qui peut être un compagnon de tous les jours pour suivre sa consommation d'alcool.

#### ARTICLES EN LIEN :

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

[Pour une consommation à moindre risques \(les repères de consommation\)](#)