



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier

UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

PRÊT·E À RELEVER

LE DÉFI ?

- ▷ CONTRÔLEZ VOTRE
CONSOMMATION
- ▷ DORMEZ MIEUX
- ▷ ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT

[INSCRIVEZ-VOUS SUR DRYJANUARY.FR](https://dryjanuary.fr)

DRYJANUARY.FR



ET SI EN JANVIER ON FAISAIT UNE PAUSE AVEC L'ALCOOL ?

La règle du Dry January est simple : ne pas boire d'alcool à partir de l'heure de lever le 1^{er} janvier, jusqu'à la fin du mois... et c'est tout !

Il n'y a pas de bon point si on ne boit pas, ni de mauvais si on boit : c'est à chacun de voir et d'en constater les bénéfices.

POURQUOI FAIRE LE DRY JANUARY ?

Si vous lisez ce texte, vous pensez peut-être déjà à faire le point sur votre rapport à l'alcool. Beaucoup d'entre nous sentons que l'on boit parfois un peu trop souvent ou que ce serait bien de faire un break. #LeDéfiDeJanvier est un moyen idéal pour faire une pause dans notre consommation et notre relation à l'alcool. Il faut seulement quelques semaines pour casser une habitude et cela suffit pour s'engager sur un rapport peut-être plus modéré et plus sain à notre consommation à long terme.

DES EFFETS BÉNÉFIQUES ÉVALUÉS !

Dry January est à l'origine une expérience britannique.

Depuis 2013, des chercheurs en ont évalué les effets.

Ses bénéfices sont :

- ▷ une peau fraîche et plus belle,
- ▷ un sommeil amélioré donc plus d'énergie,
- ▷ une perte de poids,
- ▷ une économie d'argent,
- ▷ une meilleure santé – puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps,
- ▷ un merveilleux sentiment de victoire et de fierté !

Ce sont des millions de personnes qui, chaque année, en France, au Royaume-Uni, en Suisse ou en Belgique font une pause avec l'alcool. Et nous sommes là pour vous aider :

- **Inscrivez-vous sur dryjanuary.fr pour recevoir, tout au long du mois de janvier, des astuces, des partages d'expérience et même des recettes de cocktail sans alcool**
- **Téléchargez l'app gratuite TryDry pour suivre vos efforts en janvier et au-delà**

ET N'HÉSITEZ PAS À INVITER VOS PROCHES À PARTICIPER !

VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E