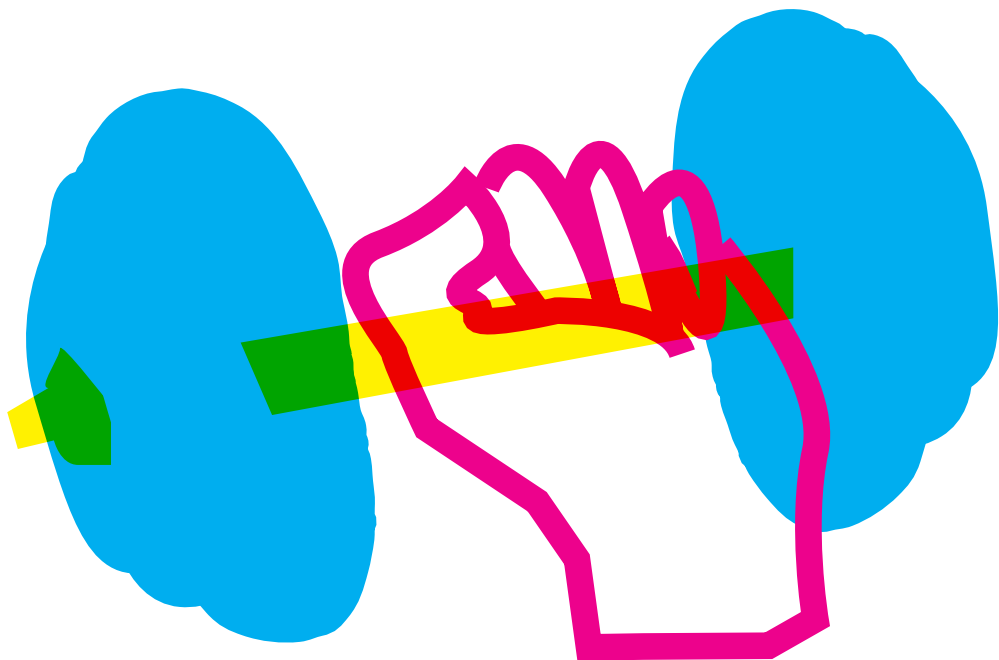


UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL



PRÊT·E À RELEVER
LE DÉFI ?

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

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



DRY JANUARY®

LE DÉFI DE JANVIER

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

La règle du Dry January est simple: **Il n'y a pas de bon point si on ne boit pas, 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 !** ni de mauvais si on boit: c'est à chacun-e 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. Le Dry January 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 dans un rapport plus modéré et plus sain à notre consommation à long terme.

DES EFFETS BÉNÉFIQUES ÉVALUÉS !

Le Dry January est une expérience d'origine britannique qui existe maintenant dans une douzaine de pays. 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 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, au Canada 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