

EN **JANVIER**
JE FAIS UNE **PAUSE D'ALCOOL**
POUR

REPRENDRE
**LE**
CONTRÔLE

**58 % DES PARTICIPANT·E·S AU DRY JANUARY
SE SENTENT PLUS CONFIANT·E·S POUR
REFUSER UN VERRE D'ALCOOL QU'AVANT**

Chiffre issu de l'étude JANOVER menée auprès de 2123 participant·e·s au Dry January 2024

**JE M'INSCRIS SUR
DRYJANUARY.FR**



DRY JANUARY®



**VILLE DE
MARSEILLE**

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-e de voir et d'en
constater les bénéfices.

UNE PAUSE D'ALCOOL, ÇA CHANGE QUOI ?

Faire le Dry January, c'est l'occasion de :

- ▶ **faire du bien à sa santé** : avec une pause dans sa consommation d'alcool, le sommeil s'améliore, l'énergie revient, la concentration augmente ;
- ▶ **faire des économies** : un mois sans alcool, c'est souvent un budget qui respire ;
- ▶ **prendre du recul** : réfléchir à sa relation à l'alcool, sans culpabilité ;
- ▶ **gagner en bien-être** : beaucoup de participant-e-s témoignent d'un meilleur moral... et d'un immense sentiment de fierté.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E

Le Dry January, ce n'est pas qu'un défi
personnel : des millions de personnes s'y
engagent chaque année...
et nous sommes là pour vous accompagner !

▶ Inscrivez-vous sur dryjanuary.fr
pour recevoir, tout au long
du mois de janvier, des astuces,
des partages d'expérience
et des encouragements !

▶ Téléchargez l'app gratuite **TryDry**
pour suivre vos efforts en janvier...
et au-delà

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

JE M'INSCRIS SUR
[DRYJANUARY.FR](https://dryjanuary.fr)



DRY JANUARY®



VILLE DE
MARSEILLE