

EN JANVIER
JE FAIS UNE PAUSE D'ALCOOL

POUR

REPRENDRE



LE

CONTROLE

58 % DES PARTICIPANT·E·S AU DRY JANUARY
SE SENTENT PLUS CONFIAINT·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®

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



DRY JANUARY®