

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®**

# 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<sup>er</sup> 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](https://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®**