

## DRY JANUARY 2023 : SI VOUS TENTIEZ L'EXPÉRIENCE ?

---

Le défi de janvier(\*) (#LeDéfiDeJanvier) revient bientôt. Saurez-vous le relever ? **Le défi de janvier (ou Dry January) c'est la proposition de ne pas boire d'alcool pendant tout le mois de janvier.** Afin d'y arriver le site [dryjanuary.fr](http://dryjanuary.fr) vous propose de vous inscrire et vous enverra régulièrement des astuces, des conseils, des témoignages pour vous soutenir.

Vous pourrez aussi vous appuyer sur **l'application mobile Try Dry** qui vous permet de calculer les verres, l'argent et les calories que vous économisez. Try Dry peut être votre compagnon en janvier. Au-delà vous pourrez vous en servir comme un journal de votre consommation d'alcool. Chaque jour vous aurez aussi la possibilité de noter votre humeur, votre énergie et ce qui vous passe par la tête.

### LES AVANTAGES

En relevant le défi d'un mois sans alcool vous pourrez notamment :

- reprendre le contrôle sur votre consommation d'alcool
- Retrouver un meilleur sommeil donc plus d'énergie
- Faire des économies
- Certain.es participant.es constatent une perte de poids ou une plus belle peau

(\*) le « Dry January® » a été développé et porté par l'association britannique Alcohol Change UK. Elle est adaptée en France par un collectif d'associations et de réseaux nationaux.

### ARTICLES EN LIEN :

Pour une consommation d'alcool à moindre risque

Et si vous faisiez le point sur votre consommation d'alcool ?