



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier



INDRE-ET-LOIRE

**UNE PAUSE DANS VOTRE CONSOMMATION
D'ALCOOL.
PRÊT À RELEVER LE DÉFI ?**

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

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE TRY DRY POUR SUIVRE VOS EFFORTS EN
JANVIER ET AU-DELÀ**



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier



INDRE-ET-LOIRE

Quelle est la proportion de cancers liés à sa consommation d'alcool ?

L'alcool est responsable d'un cancer sur 25 d'après une étude du Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC)

Les trois premiers cancers attribuables à l'alcool en proportion, en France en 2020, tous sexes confondus :

- Côlon-rectum **27,3 %**
- Sein **21,9 %**
- Foie **14,3 %**

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE TRY DRY POUR SUIVRE VOS EFFORTS EN
JANVIER ET AU-DELÀ**



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier



INDRE-ET-LOIRE

Le Dry January s'adresse-t-il aux personnes alcoolo-dépendantes ?

FAUX et DANGEREUX

Il est déconseillé aux personnes alcoolo-dépendantes d'arrêter brusquement sa consommation. Il est possible pour ces personnes de s'engager dans la démarche mais elles doivent être accompagnées par des professionnels. (cf annuaire Addict'AIDE)

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE TRY DRY POUR SUIVRE VOS EFFORTS EN
JANVIER ET AU-DELÀ**



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier



INDRE-ET-LOIRE

Quels sont les bénéfices du Dry January ?

- Une peau fraîche et plus belle
 - Un sommeil amélioré donc un gain d'énergie
 - Une perte de poids
 - Une meilleure santé
 - Une économie d'argent
- + Un sentiment de fierté et de victoire !!!!**

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE TRY DRY POUR SUIVRE VOS EFFORTS EN
JANVIER ET AU-DELÀ**



DRY JANUARY®

#LeDéfiDeJanvier



INDRE-ET-LOIRE

Quels sont les repères de consommation d'alcool ?

RAPPEL

La consommation d'alcool c'est **pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours !**

Donc pour les "apéros" voici un exemple d'alternative (mais retrouvez plus de recettes sur dryjanuary.fr) :

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION GRATUITE TRY DRY POUR SUIVRE VOS EFFORTS EN JANVIER ET AU-DELÀ

A faire en grand volume pour l'avoir au frigo !

LE BASIL LEMONADE – RECETTE CRÉÉE PAR JULIEN ESCOT, PATRON DE L'APERTURE À MONTPELLIER

INGRÉDIENTS POUR 1 LITRE :

- ▷ 12 feuilles de basilic frais
- ▷ 200 ml de jus de citron jaune frais
- ▷ 2 cuil. A soupe de sucre
- ▷ 600 ml d'eau plate ou gazeuse (suivant les goûts)

LA RECETTE !

- Écrasez les feuilles de basilic avec le sucre en poudre au fond de la carafe
- Remplissez le contenant de glaçons, et ajoutez l'eau et le jus de citron.
- Servez aussitôt !

