

# DRY JANUARY

## Relevez le défi !



Je prévois  
**KOI?**

### QUOI ?



Campagne de santé publique incitant à l'abstinence de la consommation d'alcool.



Du 1er janvier dès le lever au 31 janvier au coucher.

### COMMENT ?

- Identifier vos motivations,
- Trouver des alternatives aux boissons alcoolisées,
- Apprendre à gérer les tentations,
- Relever le défi à plusieurs (proches, collègues de travail, etc.),
- Préparer l'après DRY JANUARY.

POUR EN  
SAVOIR  
PLUS...



dryjanuary.fr



### CONSEILS DE PRÉVENTION

#### Mode d'emploi en entreprise :

- Informer en amont via les affiches et supports explicatifs,
- Privilégier les boissons et cocktails sans alcool lors des événements en entreprises,
- Respecter les choix individuels.

#### Démarche personnelle :

- Testez-vous avec l'application TRY DRY.

Applications sur téléphone



TRY DRY  
(android)



TRY DRY  
(iphone)

« Pour votre santé, l'alcool, c'est pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours. »

### POURQUOI ?

Si le défi est relevé, les bienfaits sont nombreux et prouvés :

- Sommeil de meilleure qualité donc un gain d'énergie ressenti,
- Amélioration de la santé surtout au niveau digestif,
- Peau plus éclatante,
- Économie d'argent,
- **Fierté d'avoir relevé le défi !**

### ET AU TRAVAIL ?

Le DRY JANUARY peut être un outil de prévention en entreprise :

- Sensibiliser les salariés aux risques de l'alcool sur la santé mentale, physique et sociale.
- Réduire les risques professionnels liés à l'alcool : accidents du travail, accidents de trajet, mise en danger d'autrui.



**L'alcool représente à lui seul 10 à 20% des accidents de travail.**