

DRY JANUARY

Relevez le défi !



Je préviens
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.

Applications sur téléphone



TRY DRY
(android)



TRY DRY
(iphone)

Démarche personnelle :

- Testez-vous avec l'application TRY DRY.

« 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.