



JE FAIS LE DRY JANUARY®
#LeDéfiDeJanvier

***Une pause d'alcool pendant un mois
pour donner du répit à notre corps
(et à notre porte-monnaie)
mais également le moment
de s'interroger sur la place
qu'occupe ce produit
dans notre quotidien
et sur nos habitudes de consommation***

Je relève le défi et je trouve de l'aide

Web : www.dryjanuary.fr

Facebook : [DryJanuaryFR](https://www.facebook.com/DryJanuaryFR)

***Je peux échanger avec une personne proche de chez moi en
contactant un membre de l'association Alcool Assistance pour moi
et/ou pour mon entourage au 02.40.74.59.83***

**Notre organisme élimine entre
0,10g et 0,15g d'alcool par heure**



5°

demi pression de bière =
25 cl



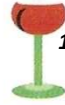
12°

coupe de champagne =
10 cl



17°

cocktail =
7 cl



12°

ballon de vin =
10 cl



40°

verre de cognac =
3 cl



20°

verre de porto =
6 cl



45°

verre de pastis =
3 cl



43°

verre de whisky =
3 cl

1 verre standard = 10 grammes d'alcool

***L'abus d'alcool nuit à notre santé, bien vivre au quotidien,
implique une bonne hygiène de vie***

Les préconisations :

- *J'adopte une bonne hygiène alimentaire*
- *Je pratique des activités sportives et ludiques*
- *Je gère mon stress*
- *Je vais vers les autres, je communique*
- *Je donne un sens positif à ma vie*
- *2 verres standards par jour et pas tous les jours*

(recommandé par Santé Publique France) sauf en janvier ! 😊