

# mois sobre

## *Comment cela se passe ?*

- 1 Je reçois le kit Mois sobre.
- 2 Je fais le point sur ma consommation régulière et je me fixe un objectif raisonnable.
- 3 J'aime jouer ? J'affiche mon challenge et je le partage sur les réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn...)  
Maintenant, plus moyen de baisser les bras !  
Pour parler de mon expérience sur les réseaux sociaux, j'utilise les mentions et hashtags suivants :  
sur LinkedIn @cottetlaurence et sur Facebook @janviersobre2021  
#moissobre #janviersobre2021 #ledeclicmoissobre
- 4 Chaque semaine, je remplis mon carnet de route.
- 5 La fin du mois arrive : je fais le point.  
Et maintenant, si je poursuivais mon année sobre ?

Plus d'informations :

[janvier-sobre.fr](http://janvier-sobre.fr)

[contact@janvier-sobre.fr](mailto:contact@janvier-sobre.fr)

## Votre Déclic Mois sobre

Quels seront vos jours sans alcool ?

Relevez votre challenge pour les 4 semaines à venir !



### étape 1

Fixez votre défi personnel au sujet de votre consommation d'alcool et inscrivez-le clairement sur un cahier dédié. **Objectif : au moins 2 jours sans alcool dans la semaine.**



### étape 2

Chaque jour, inscrivez 1 pour chaque journée sans alcool et 0 si vous avez consommé, avec l'indication du nombre de verres d'alcool bus. N'oubliez pas, c'est de 0 à 2 verres maximum par jour !



### étape 3

Au bout de 4 semaines, votre expérience prend fin, vous pouvez désormais faire vos comptes. (voir calcul en dessous de vos tableaux hebdomadaires)



### étape 4

C'est l'heure du bilan et de prendre de bonnes résolutions pour l'avenir. Pourquoi ne pas poursuivre votre Mois sobre tout au long de l'année ?

**A ≥ 8 et B < 40**

Consommation à moindre risque selon les recommandations 2019 de Santé Publique France

**A < 8 et B > 40**

Consommation à risque selon les recommandations 2019 de Santé Publique France. Parlez-en à votre médecin.



## Quelques conseils pour réussir votre Mois sobre

- vous accorder des moments de détente
- manger 3 fois par jour des repas équilibrés
- boire beaucoup d'eau
- vous reposer et dormir dès que vous en ressentez le besoin
- éviter les tentations et miser sur l'exercice, les balades au vert...
- Si la motivation s'estompe et que vous avez besoin d'un petit coup de pouce, n'hésitez pas à appeler un ami qui est au courant de votre défi, et/ou à vous connecter sur le site internet [janviersobre.fr](http://janviersobre.fr).

## Carnet de route

C'est parti pour 4 semaines !

### À savoir

Les recommandations 2019 de Santé Publique France : « Pour votre santé, l'alcool, c'est 2 verres par jour et pas tous les jours ».

**Ces recommandations sont les limites à ne pas dépasser et en aucun cas des repères de consommation à atteindre.**

Semaine 1	jours « sans » notez 1	nombre de verres d'alcool	Semaine 2	jours « sans » notez 1	nombre de verres d'alcool
Lundi	_____	_____	Lundi	_____	_____
Mardi	_____	_____	Mardi	_____	_____
Mercredi	_____	_____	Mercredi	_____	_____
Jeudi	_____	_____	Jeudi	_____	_____
Vendredi	_____	_____	Vendredi	_____	_____
Samedi	_____	_____	Samedi	_____	_____
Dimanche	_____	_____	Dimanche	_____	_____
Total	<b>A1 =</b>	<b>B1 =</b>	Total	<b>A2 =</b>	<b>B2 =</b>

Semaine 3	jours « sans » notez 1	nombre de verres d'alcool	Semaine 4	jours « sans » notez 1	nombre de verres d'alcool
Lundi	_____	_____	Lundi	_____	_____
Mardi	_____	_____	Mardi	_____	_____
Mercredi	_____	_____	Mercredi	_____	_____
Jeudi	_____	_____	Jeudi	_____	_____
Vendredi	_____	_____	Vendredi	_____	_____
Samedi	_____	_____	Samedi	_____	_____
Dimanche	_____	_____	Dimanche	_____	_____
Total	<b>A3 =</b>	<b>B3 =</b>	Total	<b>A4 =</b>	<b>B4 =</b>

TOTAL **A** =  
A = A1 + A2 + A3 + A4

TOTAL **B** =  
B = B1 + B2 + B3 + B4