

janvier sobre

20
26

8^e Édition /



Ayez le DÉCLIC
JANVIER SOBRE



janvier-sobre.fr

• UNE INITIATIVE CITOYENNE

POUR S'INTERROGER SUR SA CONSOMMATION D'ALCOOL

Janvier sobre est une initiative citoyenne française, portée par l'association France Janvier sobre. Depuis sa création en 2019, de nombreux participants ont rejoint le mouvement, à titre personnel ou dans le cadre de leur entreprise.

➔ Et vous, quel sera votre challenge ?



Avec Janvier sobre, c'est vous qui décidez !

Abstinence totale, un verre le week-end, ne jamais boire seul...

➤ L'objectif n'est pas d'interdire mais bien de contrôler sa consommation et d'en ressentir les bienfaits et un mieux-être (forme et énergies retrouvées, foie plus sain, meilleure qualité du sommeil, économies réalisées, etc.)

• UN DÉFI PERSONNEL

Mois propice aux résolutions et aux nouveaux départs, janvier est une formidable occasion donnée à chacun de s'interroger sur sa consommation d'alcool.

Pour commencer du bon pied, un rappel :

"Pour votre santé, l'alcool c'est maximum 2 verres par jour, pas tous les jours et sans dépasser 10 verres par semaine".

Selon Santé Publique France

**VOUS
RELEVEZ LE
CHALLENGE ?**

Les membres de l'équipe Janvier Sobre vous attendent sur notre groupe Facebook Janvier sobre, **REJOIGNEZ LES !** ➔



**BON COURAGE et BRAVO
POUR VOTRE ENGAGEMENT !**

Laurence COTTET

Initiatrice du mouvement janvier sobre