



# DÉFI DE JANVIER



## DRY JANUARY®

Le Dry January (Défi de janvier) propose de faire une **pause** ludique et bienveillante dans sa **consommation d'alcool** du 1<sup>er</sup> au 31 janvier.

C'est l'occasion de **faire le point** sur son rapport à l'alcool, de comprendre ses habitudes et d'apprendre à dire non quand on n'en a pas envie. Le principe est **simple** : un mois, une semaine, **l'essentiel est d'essayer**. Les bénéfices souvent observés incluent un meilleur sommeil, plus d'énergie, une meilleure concentration et des économies. Ce défi accessible à tous invite aussi à réfléchir, sans stigmatisation, à la place de l'alcool dans notre quotidien et dans la société.

**Que vous ayez relevé le Défi de janvier cette année, hésité à le faire, choisi de ne pas participer ou que vous en entendiez parler pour la première fois, venez nous rencontrer pour en parler sur le stand !**

**Jeudi 29 janvier 2026**

**Entre 11h et 14h**

**Stand devant l'amphi-oeuf, bâtiment Sud, FEH**

Que vous ayez relevé le Défi de janvier, hésité à le faire, choisi de ne pas participer ou que vous en entendiez parler pour la première fois, ce stand est ouvert à toutes et tous. Ce sera un espace d'échange convivial, sans jugement, pour partager vos expériences, poser vos questions et discuter librement autour du défi. De la documentation sera à votre disposition, vous pourrez échanger avec les animateurs, et découvrir des boissons et cocktails sans alcool pour prolonger l'expérience.

RETROUVEZ NOUS SUR LE STAND !

Echanges et  
discussion

Outils  
pratiques

Partage  
d'expérience

Affiches et  
flyers



Boissons sans  
alcool



Association  
Nacre Addiction



Défi de Janvier  
Application My Defi



Dry January