



RELEVONS LE DÉFI : UN MOIS SANS ALCOOL !

Mal de tête, teinte terne, gueule de bois... le réveil au 1er janvier, après les fêtes de fin d'année, peut parfois être douloureux. C'est le moment idéal pour relever le défi du Dry January ! Né dans les pays anglosaxons, ce mouvement prend de l'ampleur dans le reste de l'Europe et c'est l'occasion de démarrer l'année en pleine forme. Un mois sans alcool, tout le monde peut le faire !

C'est l'occasion de s'interroger sur notre consommation d'alcool. Le maximum à ne pas dépasser c'est 10 verres maximum par semaine, soient 2 verres maximum par jour, avec 2 jours d'abstinence. En effet, l'alcool, même à faible dose, augmente le risque de cancer digestif. Il existe aujourd'hui des applications qui permettent de mesurer sa consommation et de prendre conscience de nos éventuels excès.

Relevons le défi en équipe ! En effet, on peut parfois ressentir une pression sociale sur la consommation d'alcool, et préférer accepter un verre plutôt que d'expliquer sa démarche. L'union fait la force ! Et en expliquant votre démarche, vos interlocuteurs pourront peut-être même rejoindre le mouvement.

Pour savoir ce que représente une unité d'alcool dans les recommandations :



LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans une étude publiée dans le British Journal of Medicine, suspendre sa consommation d'alcool pendant un mois permettrait de baisser sa tension artérielle, sa glycémie, son cholestérol et même de perdre quelques kilos ! Alors pourquoi ne pas essayer ?

A VOUS DE JOUER

Dry January, c'est toute l'année ou presque ! L'idéal serait de consommer moins d'alcool ou pas du tout, tout au long de l'année. Si boire un verre de bon vin ou une bière est un réel plaisir pour vous, vous pouvez vous l'autoriser, avec modération. Pourquoi ne pas remplacer votre verre à l'apéritif par un verre de Kombutcha ou de Kefir de fruits ? Ces boissons fermentées, goûteuses, non sucrées et sans alcool, font pétiller vos apéros tout en étant excellentes pour votre flore intestinale et votre système immunitaire, qui est beaucoup sollicité par les temps qui courent.

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

