DRY JANUARY 2026

Un mois sans alcool : pourquoi pas vous ?

DRY JANUARY, C'EST QUOI ?

- *Un défi né en 2013*
- *Objectif simple : 31 jours sans alcool*
- *Pas de jugement, juste une expérience*
- *Pour observer les effets sur votre corps et votre quotidien*

Le principe ?
Faire une pause pour reprendre le contrôle de sa consommation et découvrir de nouvelles habitudes.

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé

CE QUE VOUS ALLEZ GAGNER

Dès les premières semaines :

🌟 Sommeil de meilleure qualité

💰 Économies réalisées

✨ Peau plus fraîche et éclatante

⚡ Plus d'énergie au quotidien

🧠 Pensées plus claires, concentration améliorée

😌 Réduction de l'anxiété

💪 Sensation de mieux-être général

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé

LES EFFETS DURABLES

Au-delà du mois :

🎯 Reprise de contrôle sur votre consommation

🔄 Nouvelles habitudes installées

🏥 Bénéfices santé considérables

👥 Relations améliorées avec l'entourage

🏆 Confiance en soi renforcée

Le plus précieux ?
Réaliser que vous pouvez profiter de la vie, voir vos proches, vous détendre... sans associer systématiquement l'alcool.

REJOIGNEZ LE DÉFI !

📝 Inscrivez-vous sur dryjanuary.fr pour rester motivé·e

🎧 Écoutez notre podcast avec le Dr Lemaire sur l'addiction à l'alcool (lien dans notre bio)

💬 Besoin d'en parler ? Votre médecin est là pour vous accompagner

CPTS Paris NEUF

Les professionnels de la santé du 9e s'engagent pour votre santé