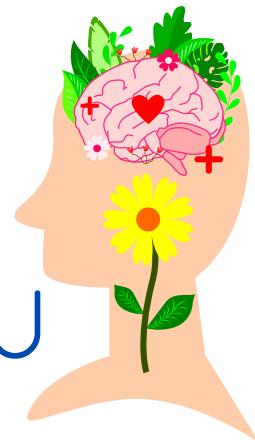


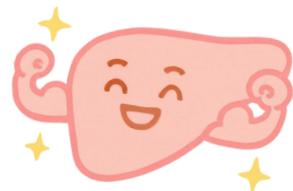
## Votre mois bien-être : LE DRY JANUARY

### PRENEZ SOIN DE VOUS : LA SANTE EN ACTU

JANVIER 2026



Le **“Dry January”** est un défi collectif permettant de faire une pause d'un mois dans sa consommation d'alcool, du 1<sup>er</sup> au 31 janvier.



### ON RELÈVE LE DÉFI ?

Vous verrez la différence sur votre stress, sommeil, concentration, poids, budget, peau, ...



#### LE SAVIEZ VOUS ?

Le foie met **1h à éliminer 1 verre d'alcool** (dose bar)

Une bière (25cl) = **140 kcal**, soit l'équivalent d'un croissant

1 mois de pause = **1 foie régénéré**

[Téléchargez l'application pour suivre vos progrès !](#)

