



**CHAILLOT  
DETOX  
CHALLENGE**

**MOIS SANS ALCOOL**  
#DRYJANUARY

## **POURQUOI CHAILLOT S'ENGAGE DANS LE MOIS SANS ALCOOL?**

Alors que la consommation d'alcool dans le monde diminue, notamment auprès des 16-24 ans, celle des Français reste haute !

### **5 millions de personnes avouent boire tous les jours**

Souvent banalisée, la consommation d'alcool survient plus souvent qu'on ne le pense et à de multiples occasions : recherche de convivialité, de désinhibition, de relaxation ... car oui l'alcool a un effet « positif » sur le corps en libérant de la dopamine, l'hormone du bien-être.

N'en demeure pas moins que l'alcool est toxique pour notre santé.

### **L'alcool est la 2<sup>ème</sup> cause de mortalité évitable après le tabac et cause chaque année 49.000 décès en France**

Le mois sans alcool est l'occasion de tester sa consommation ou plutôt son absence de consommation d'alcool afin d'éviter ses dangers et conserver le plaisir de boire un verre de temps en temps.

**Vous n'êtes pas convaincus ? Et si vous testiez votre consommation en  
répondant à quelques questions? <https://alcoometre.fr/>**