



UN MOIS SANS ALCOOL

En février 2021, la campagne « Tournée Minérale » revient pour une 5^e édition.

Le principe : inviter les Belges à se passer d'alcool pendant le mois de février, en rappelant tous les avantages de faire une pause – meilleur sommeil, économies d'argent, gain d'énergie... Suite au succès des années précédentes, Tournée Minérale continue d'évoluer pour motiver de plus en plus de participant·es à se lancer dans ce défi d'un mois.

Après avoir lancé Tournée Minérale et piloté quatre éditions, la Fondation contre le Cancer a décidé de passer le relais. En Flandre, c'est l'organisation « De Druglijn » qui est à la manœuvre. En Belgique francophone, le projet a été confié à l'ASBL Univers santé, une association de prévention et de promotion de la santé, notamment à l'initiative du groupe « Jeunes, alcool et société ».

QUATRE SEMAINES, QUATRE THÉMATIQUES.

Le mois de février est le plus court de l'année : plus facile pour se motiver ! Et si ces quatre semaines étaient l'occasion d'initier une réflexion plus large sur notre consommation d'alcool ? Via l'intervention d'expert·es, mais aussi par

l'intermédiaire de challenges ludiques, chaque semaine de Tournée Minérale explorera une thématique : culture, sommeil, bien-être et santé.

PLUS QU'UN PASSAGE DE FLAMBEAU : TOURNÉE MINÉRALE FAIT PEAU NEUVE ET ACTUALISE SES CANAUX DE COMMUNICATION.

« Pour l'occasion, Univers santé a eu comme volonté de réinventer Tournée Minérale, avec un nouvel univers graphique, des capsules éducatives, des défis et de l'interactivité. Sur la page Facebook « Tournée Minérale Belgique » et le compte Instagram @tourneemineraledbe, les participant·es du mois sans alcool auront l'occasion de se motiver

mutuellement, et sur le nouveau site web ils trouveront tous les compléments d'information sur les bienfaits de l'action. Nous sommes donc très enthousiastes à reprendre Tournée Minérale et contribuer ainsi au bien-être de toutes et tous ».

Martin de Duve, Directeur d'Univers Santé.

POURQUOI PARTICIPER À TOURNÉE MINÉRALE ?

On entend souvent parler des effets négatifs de l'alcool sur la santé : qu'en est-il des effets positifs d'un mois sans alcool ? Parmi les participant·es de la précédente édition de la Tournée Minérale, plus de la moitié des participant·es indiquent avoir ressenti des effets positifs après leur Tournée Minérale : un quart dit avoir économisé de l'argent et a mieux dormi, 1 sur 6 avait plus d'énergie et s'est senti mieux dans sa peau, et près de 1 participant·e sur 5 affirme

avoir eu une consommation d'alcool plus responsable à long terme (6 mois), de quoi diminuer durablement les risques à moyen et long termes de l'alcool.

Au-delà du challenge personnel, la participation au mois sans alcool présente donc de nombreux avantages pour la santé ! Rendez-vous donc le 1er février 2021 pour le début de Tournée Minérale !

www.tournee-minerale.be

Facebook, Instagram : @tourneemineraledbe
#tourneeminerale
#universsante

Contact presse :

Martin de Duve
martin.deduve@uclouvain.be
+32(0)478/20.63.77

