



# COMMUNIQUÉ DE PRESSE

## La Tournée Minérale® est bientôt de retour pour une septième édition !

Un mois sans alcool : c'est le défi proposé pendant le mois de février par Tournée Minérale®. Un défi sain proposé par l'ASBL Univers Santé (le VAD en Flandre), qui offre une vraie cure de jouvence aux participantes. Un challenge relevé par un million et demi de belges !



## Un défi annuel pour de grands bénéfices toute l'année !

Ce lundi 16 janvier marquait le démarrage de la septième édition de la campagne Tournée Minérale®, avec, entre autres, un spot télé et radio. Le concept ? Inviter les belges à faire une pause dans leur consommation d'alcool pendant tout le mois de février. L'occasion de tester son rapport à l'alcool et d'apprécier les bienfaits d'une pause dans sa consommation : un meilleur sommeil, une meilleure concentration, plus d'énergie, pourquoi pas même une perte de poids (car oui l'alcool est très calorique), ainsi qu'un gain d'argent. En effet, en moyenne, chaque belge boit pour 462 € de boissons alcoolisées par an. Pas si anecdotique que cela en pleine période d'inflation.

Si les participant·es constatent de nombreux bienfaits durant leur Tournée Minérale® de février, les effets peuvent durer bien au-delà : en effet, 6 mois après le challenge, les participant·es auront diminué en moyenne de 20% leur consommation d'alcool, et se seront donné plus de chances de maintenir un rapport sain avec l'alcool le reste de l'année.



## Faut-il s'inscrire à Tournée Minérale® ?

Commencer par consulter le site web [www.tournee-minerale.be](http://www.tournee-minerale.be), mis en ligne l'ASBL Univers Santé, qui pilote la campagne francophone. On y trouve des trucs et astuces en nombre, des ressources, des avis d'expert·es, des recettes, des conseils pour tout le mois, des outils de communication... Tant pour les participant·es que pour les entreprises ou collectivités qui veulent se lancer.

Et bonne nouvelle, en plus des réseaux sociaux, les inscriptions sont de retour sur le site web pour celles et ceux qui le souhaitent ! On peut s'y inscrire de façon individuelle, mais aussi parrainer ses amis avec des cadeaux à la clé. Car la réussite de ce challenge est aussi portée par l'effet de groupe : les ami·es, la famille, les collègues... Et pour encore plus de motivation, il suffit de suivre et partager « Tournée Minérale Belgique » sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram : @tourneemineralebefr) et via les hashtags #tourneeminerale, #jeparticipeetvous et #challengetespotés.



## 4 conseils pour bien préparer sa Tournée Minérale®

### 1. Anticiper

Participer à Tournée Minérale® ne signifie pas qu'il faut se priver de tout, ou dire adieu à sa vie sociale. Au contraire, ce défi doit rester fun ! La vie ne s'arrête pas pendant Tournée Minérale®, mais autant se préparer aux moments où les tentations seront plus grandes, par exemple : lors de weekends ou de repas entre ami·es, lors de dîners de famille, ou encore pour la Saint Valentin...

Notre conseil : avoir une petite liste mentale. Comment réagir face à une personne qui insiste pour boire un verre ? Par quoi remplacer un verre d'alcool ? Ai-je des alternatives savoureuses en réserve dans mon frigo ? Comment refuser un verre alcoolisé par une personne décidée à vous faire boire avec elle ? En se préparant à ces moments, il sera bien plus facile de les gérer quand ils se présenteront. Et, en général, le simple fait de dire « *Je me suis lancée un défi, cette année je fais la Tournée Minérale !* » suffit à susciter le respect plutôt que l'insistance.

### 2. Se faire plaisir autrement

Détente après le boulot, retrouvaille avec les ami·es, et si c'était le moment de revoir ses habitudes ? Relâcher la pression en pratiquant une activité physique, se relaxer en prenant du temps pour soi, remplacer l'alcool lors d'un par de délicieux mocktails (des recettes sont disponibles sur notre site web), etc. La Tournée Minérale® est l'occasion de changer certaines habitudes !

### 3. Bouger un peu plus

Faire une pause dans sa consommation d'alcool, c'est prendre soin de sa santé. Après une dizaine de jours, les effets se font déjà ressentir. Alors pourquoi ne pas aller plus loin ? Pourquoi ne pas profiter de ce mois sans alcool pour bouger et manger plus sainement ? Essayer d'atteindre 10.000 pas par jour, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, penser aux fruits et légumes de saison pour maximiser l'effet d'un mois sans alcool.



#### 4. Bien s'entourer

Le défi Tournée Minérale® peut se relever seule mais ... c'est beaucoup plus facile avec des ami·es, en famille et/ou avec des collègues ! C'est pourquoi, il est désormais possible de motiver ses proches ou ses collègues via le site web de la campagne.



### Trop difficile d'envisager un mois sans alcool ?

Et pour les personnes les plus réticentes à se passer d'alcool pendant un mois complet, Tournée Minérale® a introduit un joker. Vous avez votre anniversaire ou une grande occasion qui tombe en février et pour laquelle vous ne souhaitez pas vous passer de boissons alcoolisées ? Ce n'est pas pour autant qu'il faut abandonner l'idée de participer. Sortez votre joker ce jour-là et profitez des bienfaits d'une pause sans alcool le reste du mois.

L'occasion de rejoindre un million et demi de belges qui participent à Tournée Minérale®, soit 16% de la population adulte, rien que ça ! Les études montrent aussi que 9 participant·es sur 10 avaient ressenti des effets positifs durant leur mois sans alcool et ils sont tout autant à envisager de réitérer l'expérience l'année d'après.

Pour certaines personnes, Tournée Minérale® sera le moment de se rendre compte que leur consommation est peut-être plus problématique qu'elles ne le pensaient, en effet, seules 8% des personnes présentant une consommation problématique d'alcool se font accompagner pour diminuer ou arrêter leur consommation. Tournée Minérale® sera l'occasion de vérifier son rapport à l'alcool et de se tourner alors vers une alcoologue ou le médecin généraliste en cas de nécessité et retrouver ainsi un rapport plus sain à l'alcool.

Rendez-vous donc ce 1er février pour le début de cette septième édition de Tournée Minérale® !

@tourneemineralebefr

[www.tournee-minerale.be](http://www.tournee-minerale.be)

Pour télécharger les visuels de la campagne 2023, rendez-vous dans l'onglet «[presse](#)» sur le site web de la campagne.



### Des participant·es témoignent :

*« Je retiens que c'était un mois sans avoir la bouche un peu pâteuse et/ou un peu mal à tête le matin. Cela s'est déroulé très bien »*

*« Que du positif ! Je pensais tenir à peine 3 jours, j'ai finalement tenu 6 semaines. J'avais des problèmes de sommeil, cela a disparu. J'ai aussi perdu du poids. Cela m'a permis de prendre conscience de certaines choses et surtout revoir ma façon de consommer de l'alcool. Maintenant, je bois beaucoup moins et moins souvent. »*

*« Comme c'est la première fois que je participe, je me rends compte que les occasions de boire un verre sont très nombreuses. Le fait de ne pas pouvoir consommer ailleurs qu'à la maison pendant le confinement a cependant facilité le challenge. »*

*« Je buvais un verre de bière ou de vin quasi quotidiennement. Je me suis dit qu'il fallait diminuer ma consommation. Tournée Minérale a été l'occasion de me lancer le défi. Maintenant je préfère prendre plaisir à déguster un verre le week-end plutôt que le verre "réflexe" quotidien »*

#### Contact presse :

Martin de Duve

Directeur d'Univers santé ASBL

+32 478 20 63 77

+32 10 47 33 74

[info@tournee-minerale.be](mailto:info@tournee-minerale.be)

[www.tournee-minerale.be](http://www.tournee-minerale.be)

UNE CAMPAGNE DE



AVEC LE SOUTIEN DE

