



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Tournée Minérale : dès le 1er février, je réponds ALLEAU!

Le compte à rebours est lancé, mercredi 1er février, c'est le grand retour de la Tournée Minérale® pour une septième édition. Alors que la Belgique tente de se doter d'un nouveau plan alcool, la Tournée Minérale® donne l'occasion à chacun de réfléchir à sa propre consommation et de se lancer un défi santé. En ferez-vous partie ?

Les bonnes raisons de participer

L'usage nocif d'alcool cause 10,5% des décès en Belgique (environ 10.000 décès/an).

« À l'heure où les négociations autour d'un plan alcool digne de ce nom patinent quelque peu, la Tournée Minérale® s'annonce au calendrier et vient mettre la question de la consommation d'alcool à l'ordre du jour des belges », explique Martin de Duve, directeur d'Univers santé, l'ASBL en charge de la campagne francophone de Tournée Minérale®. Car ce n'est plus à démontrer, les conséquences d'une consommation excessive d'alcool peuvent être dramatiques. En effet, dépendance, dépression, maladies du foie, cancers comptent parmi les nombreux risques à long terme liés à l'usage nocif d'alcool alors que ce dernier constitue la 2ème cause de mortalité évitable juste derrière le tabac.

« Une consommation raisonnable d'alcool, c'est maximum 10 verres d'alcool par semaine, à répartir sur plusieurs jours et avec des pauses entre les jours de consommation. »

(Dr. Benoit Delatte, psychiatre au Beauvallon à Namur, relayant les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé)

Alors en février, Tournée Minérale® invite tout le monde à faire le point sur SA consommation. Plus d'énergie, un sommeil de meilleure qualité, des économies d'argent, une perte de poids, une jolie peau ou encore une meilleure concentration sont autant d'effets positifs ressentis par les participant·es de la Tournée Minérale®. Et si l'envie de boire ne passe pas, que vous ressentiez une forte envie d'un petit verre, il faut en parler! En cliquant sur [ce lien](#), de nombreuses ressources sont accessibles pour trouver de l'aide.

Tu ne bois pas? T'es vraiment pas fun!

Voilà un préjugé qui peut parfois peser beaucoup à ceux qui décident de dire non à « un petit verre ». Car oui, l'alcool est souvent associé à la convivialité et il est rare de ne pas devoir se justifier lorsque l'on décide de ne pas boire. Mais pendant la Tournée Minérale, il est plus facile de refuser un verre car la pression sociale à la consommation tend à diminuer et relever le défi suscite plus l'admiration qu'autre chose. Et les [recettes](#) ne manquent pas à la carte pour transformer ce défi sans alcool en un moment de partage: eaux aromatisées, jus frais, mocktails sont autant de possibilités pour se faire plaisir autrement et socialiser sans alcool.

Et si pour certain·es cela semble impossible de prendre part à Tournée Minérale® (un anniversaire en février, la Saint-Valentin, le mariage de son/sa meilleure amie...) que cela ne vous empêche pas de participer. Cette année encore, le Joker vient sauver la mise en cas de besoin. Et, s'en offrir un ou deux c'est mieux que rien! Après tout, ce challenge c'est le vôtre.

70 % des participant·es de l'année dernière ont réalisé le défi strictement (sans boire du tout durant tout le mois) et 82 % comptent à nouveau participer en 2023

Un joli concours et une communauté motivée!

La Tournée Minérale®, c'est encore plus chouette à plusieurs! Porté par l'effet de groupe, le défi devient d'autant plus motivant. C'est pourquoi un concours vous attend avec à la clé une gourde ou un bracelet Tournée Minérale®. Pour être tiré·e au sort, taguez 5 proches, collègues ou ami·es sur la publication du concours via les réseaux sociaux ou parrainez-les en vous inscrivant à notre newsletter! Tout au long du mois de février rejoignez notre communauté et relevez ce défi de façon ludique:

- Suivez nos pages [Facebook](#), [Instagram](#) et partagez vos expériences et vos photos avec les hashtags **#TournéeMinérale**, **#JeParticipeEtVous** et **#ChallengeTesPotes**
- Recevez nos conseils et infos: inscrivez-vous à notre [newsletter](#) ou visitez notre [site web](#)

On vous donne rendez-vous le 1er février pour, ensemble, faire de ce mois sans alcool le plus beau de l'année!



Contact presse :

Martin de Duve
Directeur d'Univers santé ASBL
+32 478 20 63 77
+32 10 47 33 74
info@tournee-minerale.be
www.tournee-minerale.be



UNE CAMPAGNE DE



AVEC LE SOUTIEN DE

