

# UN MOIS SANS ALCOOL



Peu importe notre consommation,  
on a toutes et tous nos raisons d'y participer !

Votre médecin vous soutient.

Infos, aide et conseils :  
[tournee-minerale.be](https://tournee-minerale.be)

[tournee-minerale.be](https://tournee-minerale.be)



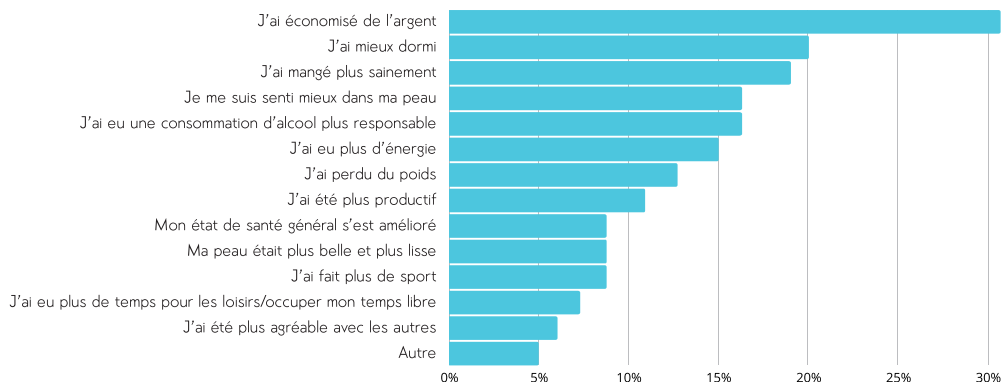
Gagnez une gourde  
ou un bracelet en  
participant à notre  
concours !






# 1,5 MILLION DE BELGES Y PARTICIPENT, ET VOUS ?

En 2024, plus de 7 participant·es sur 10 ont ressenti au moins un des bienfaits suivants :



Grâce à Tournée Minérale®, 1 participant·e sur 3 déclare avoir diminué sa consommation d'alcool durablement !



- Envie d'aller plus loin ? 
- Des infos, du soutien sur [tournée-minerale.be](https://tournée-minerale.be) & rejoignez la communauté Tournée Minérale® sur les réseaux sociaux ;
- Faites le test pour évaluer votre consommation d'alcool sur [aide-alcool.be/testalcool](https://aide-alcool.be/testalcool) ;
- Des infos et des outils pour vous aider à réduire votre consommation seul·e ou accompagné·e sur [aide-alcool.be](https://aide-alcool.be) ;
- Une carte interactive pour trouver un·e spécialiste (alcoologue) dans votre région sur [reseaulcool.be](https://reseaulcool.be) ;
- Parlez-en à votre médecin ou pharmacien·ne.

La Tournée Minérale®, on a toutes et tous nos raisons d'y participer. Ensemble, relevons le défi !

Une initiative de  Univers **santé**

