



**DRY
JANUARY**



**OUI À LA PRÉVENTION
SANS MODÉRATION !**



POURQUOI LE DRY JANUARY ?

Le Dry January est un moyen idéal pour faire une pause dans notre consommation et notre relation à l'alcool.

En effet, réduire sa consommation ou l'arrêter pendant 1 mois, permet de créer de nouvelles habitudes plus saines pour sa santé sur du long terme.

Les bénéfices se font ressentir rapidement :

- une peau plus belle ;
- un meilleur sommeil ;
- une plus grande énergie ;
- une économie d'argent ;
- une meilleure santé puisque l'arrêt durant un mois fait un bien considérable au corps ;
- et un merveilleux sentiment de victoire et de fierté.

L'APPLICATION TRYDRY

Application gratuite et intuitive, TryDry propose des outils pour suivre les progrès, fixer des objectifs et mieux comprendre la consommation d'alcool tout au long de Dry January.



LA CONSOMMATION D'ALCOOL & LE TRAVAIL

8/10

salariés adoptent une conduite dangereuse après 2 verres d'alcool



10 000 À 13 000

journées d'absténisme quotidien (alcoolisme au travail)



16,4%

des actifs déclarent consommer de l'alcool sur leur lieu de travail en dehors des pots et des déjeuners



Chez EnSanté,
nous vous accompagnons dans la
**PRÉVENTION DES CONDUITES
ADDICTIVES GRÂCE À NOTRE
CELLULE SPÉCIALISÉE**

- De la prise en charge individuelle à la prise en charge collective dans l'entreprise, **notre cellule addictologie accompagne votre entreprise et vos salariés** sur les sujets des conduites addictives.
- Devoir et pouvoir de l'employeur, état des lieux des consommations, conduite à tenir en cas de trouble aigu, rédaction du DUERP, etc. Retrouvez tous ces sujets dans notre **kit addiction et ses 11 fiches pratiques**.
- N'hésitez pas à demander un rendez-vous : **groupe.addicto@ensante.fr**



RELEVEZ **LE DÉFI DU DRY JANUARY** :
PROFITEZ DES CONSEILS DE NOS EXPERTS
POUR UNE PAUSE SANS ALCOOL
QUI FAIT DU BIEN À TOUS !

