

### Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale blaast in februari zeven kaarsjes uit! De campagne van De Druglijn roept iedereen op om in februari 2023, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken.

#### De cijfers bewijzen het: Tournée Minérale werkt

95 procent van de Vlamingen kent Tournée Minérale. Daarmee is de campagne even bekend als de nationale feestdag. Het aantal mensen dat deelneemt aan de maand zonder alcohol, bewijst bovendien dat de interesse groot blijft: elk jaar opnieuw neemt een op de vijf volwassenen deel. Dat was zelfs in 2021, in volle coronacrisis, het geval. Bij de deelnemers heb je zowel terugkerende als nieuwe deelnemers. En gelijk hebben ze allemaal, want onderzoek van de UGent wees uit dat wie mee doet aan Tournée Minérale een half jaar na de campagne nog steeds gemiddeld twee glazen minder drinkt per week dan voordien.



#### Editie 2023 – Doe mee en voel je (alcohol)vrij

De focus van de campagne ligt dit jaar op je vrij voelen met Tournée Minérale: vrij van een kater en de daarbij horende verloren dag, vrij van sociale druk om te drinken en vrij om tijdens de rest van het jaar op een doordachte manier zelf te bepalen wanneer je wel of niet een glas drinkt.

Wie al eerder deelnam heeft het waarschijnlijk wel ervaren: je hebt geen alcohol nodig om je te amuseren! Doe dus mee en ontdek de voordelen van een maand zonder.

Ook de keuzevrijheid tijdens de maand zonder alcohol is verzekerd, dankzij het grote aanbod aan alcoholvrije dranken in de supermarkten én in de horeca. Zo zijn er opnieuw heel wat Minérale bars en resto's die inzetten op een goed alcoholvrij aanbod. Je ontdekt ze allemaal op de website.

#### Bekende gezichten over alcohol

In februari zal je ook antwoord krijgen op een heleboel vragen over alcohol. Slaap je beter met een slaapmutsje? Is het ontremmende effect van alcohol goed nieuws voor je seksleven? Wat doet alcohol met je gezondheid? Verschillende experts zullen je allerlei interessante weetjes over alcohol vertellen.

Bovendien zal een bekend gezicht met haar familie een openhartig gesprek voeren over de plaats van alcohol in hun leven.

Ben je benieuwd? Blijf op de hoogte via de nieuwsbrief, de sociale media en de website van Tournée Minérale. Je zal daar ook een hoop recepten en tips vinden. Zo kan je maand zonder alcohol niet meer stuk.

#### Op je gezondheid

Tournée Minérale helpt om bewuster stil te staan bij onze alcoholgewoonten. Een februari zonder alcohol is even warm en gezellig en uiteindelijk voel je je er beter bij. Heel wat Tournée Minérale-deelnemers ervaren de afgelopen jaren meer energie, betere slaap en een algemeen frisser gevoel. Altijd welkom. En je werkt er nog mee aan je gezondheid ook!

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2023 geen alcohol. Want ook zonder kan je je perfect amuseren. Meer info vind je op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be).



## Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale blaast in februari zeven kaarsjes uit! De campagne van De Druglijn roept iedereen op om in februari 2023, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken.

### Editie 2023 – Doe mee en voel je (alcohol)vrij

De focus van de campagne ligt dit jaar op je vrij voelen met Tournée Minérale: vrij van een kater met een verloren dag tot gevolg, vrij van sociale druk om te drinken en vrij om tijdens de rest van het jaar op een doordachte manier zelf te bepalen wanneer je wel of niet een glas drinkt.



Ook de keuzevrijheid tijdens de maand zonder alcohol is verzekerd, dankzij het grote aanbod aan alcoholvrije dranken in de supermarkten én in de horeca. Zo zijn er opnieuw heel wat Minérale bars die inzetten op een goed alcoholvrij aanbod. Je ontdekt ze allemaal op de website.

### Op je gezondheid

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2023 geen alcohol. Want ook zonder kan je je perfect amuseren. Meer info vind je op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be).



## KORTE VERSIE

### Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale komt terug! De Druglijn roept iedereen opnieuw op om in februari een maand geen alcohol te drinken. De focus van de campagne ligt dit jaar op je vrij voelen met Tournée Minérale: vrij van een kater met een verloren dag tot gevolg, vrij van sociale druk om te drinken en vrij om tijdens de rest van het jaar op een doordachte manier zelf te bepalen wanneer je wel of niet een glas drinkt. Heel wat deelnemers voelen zich ook beter in hun vel met een maand zonder alcohol. Ga dus de uitdaging aan, en ontdek dat je geen alcohol nodig hebt om je te amuseren!



Meer info vind je op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) .

