

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale is terug, voor de tiende keer zelfs! De campagne van De Druglijn roept iedereen op om in februari 2026, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken.

De cijfers liegen niet: Tournée Minérale werkt

Na tien jaar is Tournée Minérale een vaste waarde geworden. Iedereen kent de campagne, en elk jaar doet ongeveer een op de vijf volwassen Vlamingen eraan mee. Een mix van trouwe én nieuwe deelnemers. En ze hebben gelijk, want onderzoek van de UGent toont aan dat deelnemers een half jaar na de campagne nog steeds gemiddeld twee glazen minder per week drinken dan daarvoor.



Editie 2026 – Ik zeg ja tegen Tournée Minérale, punt.

Er zijn heel wat redenen om 'ja' te zeggen tegen een maand zonder alcohol: betere sportprestaties, je scherper voelen tijdens de dag, bewuster met alcohol omgaan, zien of je de uitdaging volhoudt ... Elke reden is even goed, want door te werken aan je alcoholgebruik, werk je aan je gezondheid.

Toch voelen we ons vaak verplicht om die redenen uit te leggen. Ongeveer de helft van de Vlamingen zegt wel eens het gevoel te hebben zich te moeten verantwoorden wanneer ze een glas alcohol weigeren. Daar willen we met deze feesteditie van Tournée Minérale iets aan doen. Want het is helemaal ok om geen alcohol te willen, je hebt daar geen excuses voor nodig. Ja, doe mij maar alcoholvrij, punt.

Op onze gezondheid

Doe dus mee met Tournée Minérale en drink in februari 2026 geen alcohol. En vergeet niet: je doet het niet alleen. Elk jaar gaan honderdduizenden Vlamingen ervoor. Dit jaar doen er zelfs wat bekende gezichten mee... Je maakt dus deel uit van iets groots: samen zeggen we volmondig 'ja' tegen een frisse, gezonde maand.

Ben je benieuwd wat Tournée Minérale nog meer in petto heeft? Blijf op de hoogte via de nieuwsbrief, de sociale media en de website van Tournée Minérale. Je vindt er recepten, tips en inspiratie om je alcoholvrije maand leuk en gevarieerd te maken. Meer info vind je op www.tourneeminerale.be.



Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale is terug, voor de tiende keer zelfs! De campagne van De Druglijn roept iedereen op om in februari 2026, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken.

Editie 2026 – Ik zeg ja tegen Tournée Minérale, punt.

Er zijn heel wat redenen om 'ja' te zeggen tegen een maand zonder alcohol: sterkere sportprestaties, je scherper voelen tijdens de dag, bewuster met alcohol omgaan ... Elke reden is goed, want door mee te doen werk je aan je gezondheid.



En toch heeft ongeveer de helft van de Vlamingen wel eens het gevoel zich te moeten verantwoorden wanneer ze een glas alcohol weigeren. Daar willen we met deze feesteditie van Tournée Minérale iets aan doen. Want het is helemaal ok om geen alcohol te willen, je hebt daar geen excuses voor nodig. Ja, doe mij maar alcoholvrij, punt.

Blijf op de hoogte

Tournée Minérale ondersteunt deelnemers met tips, getuigenissen, filmpjes ... Benieuwd? Schrijf je in op de nieuwsbrief en volg Tournée Minérale op Facebook of Instagram.

Op onze gezondheid

Ga de uitdaging aan en drink in februari 2026 geen alcohol. Meer info vind je op www.tourneeminerale.be.

KORTE VERSIE

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Tournée Minérale komt terug, voor de tiende keer! De Druglijn daagt iedereen opnieuw uit om in februari een maand geen alcohol te drinken. Er zijn heel wat redenen om 'ja' te zeggen tegen Tournée Minérale: sterkere sportprestaties, je scherper voelen tijdens de dag, bewuster met alcohol omgaan ... Elke reden is goed, want door mee te doen werk je aan je gezondheid! Ga de uitdaging aan, en ontdek dat je geen alcohol nodig hebt om je te amuseren.

Meer info vind je op www.tourneeminerale.be.

