

## LANGE VERSIE

### Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

In februari is het tijd voor de achtste Tournée Minérale! De campagne van De Druglijn roept iedereen op om in februari 2024, 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. En het aantal deelnemers blijft zelfs groeien! Bij de deelnemers heb je zowel terugkerende als nieuwe deelnemers. En gelijk hebben ze allemaal, want onderzoek van de UGent wees uit dat wie meedoet aan Tournée Minérale een half jaar na de campagne nog steeds gemiddeld twee glazen minder drinkt per week dan voordien.



#### Doe mee en voel je (alcohol)vrij

Tournée Minérale helpt je om je vrijheid te heroveren op het vlak van alcohol. Je bent 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.

#### Editie 2024 – Tournée Minérale checkt feiten

Tv-presentatrice Cath Luyten trekt de straat op en vraagt mensen naar de effecten van alcohol op hun gezondheid, slaap, seksleven en welbevinden. Vervolgens factchecken we met experts of mensen hun beweringen over alcohol juist of fout zijn.

Daarnaast leggen we ons oor te luisteren bij voetbalsupporters. Welke plek heeft alcohol in hun leven? Is het onlosmakelijk verbonden met sport en met supporteren? Of net niet?

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. En je werkt er nog mee aan je gezondheid ook!

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2024 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

In februari is het tijd voor de achtste Tournée Minérale! De campagne van De Druglijn roept iedereen op om in februari 2024, voor het eerst of opnieuw, een maand geen alcohol te drinken.

### Doe mee en voel je (alcohol)vrij

Tournée Minérale helpt je om je vrijheid te heroveren op het vlak van alcohol. Je bent 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.



### Editie 2024 – Tournée Minérale checkt feiten

Cath Luyten trekt de straat op en vraagt mensen naar de effecten van alcohol op hun gezondheid, slaap, seksleven en welbevinden. Kloppen hun beweringen met de werkelijkheid? Schrijf je in op de nieuwsbrief, of volg Tournée Minérale op Facebook of Instagram, en je komt het te weten.

### Op je gezondheid

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2024 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. Tournée Minérale helpt je om je vrijheid te heroveren op het vlak van alcohol. Je bent 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) .

