



Gezonde Gemeente
Januari 2018

Tournée Minérale: een maand zonder alcohol

Het was vorig jaar een overdonderend succes: meer dan 120.000 mensen schreven zich in voor Tournée Minérale. Voor De DrugLijn en de Stichting tegen Kanker, de organisatoren van de campagne, was de conclusie duidelijk. Dit doen we in 2018 opnieuw! 'Tournée Minérale' roept alle Belgen op om in februari, voor het eerst of opnieuw, 28 dagen 'nee' te zeggen tegen alcohol.



Alcohol: geen onschuldig product

Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten, voor velen maakt het deel uit van de routine. Toch zijn er heel wat risico's verbonden aan alcohol, en niet alleen voor de problematische gebruikers. Alcohol heeft invloed op bijna alle organen in het lichaam en hangt samen met ongeveer 200 verschillende aandoeningen. Van de relatief onschuldige kater tot heel wat ernstigere gezondheidsklachten, zoals slaapproblemen, hartklachten, leveraandoeningen en kanker. Daarnaast kan alcohol voor heel wat moeilijkheden zorgen in het verkeer, op het werk, in relaties, ...

Op je gezondheid

Met Tournée Minérale krijgt je lichaam de tijd om te recupereren van je gebruikelijke alcoholconsumptie. En daar zijn voordelen aan verbonden: sommige mensen slapen beter, anderen hebben meer energie, je werkt ermee aan een gezonder gewicht, ... Veel deelnemers voelen zich gewoon beter in hun vel. Dat zijn geen loze woorden. Na de vorige editie deed UGent een bevraging bij de deelnemers. 9 op de 10 antwoordde dat ze één van de vermelde voordelen aan den lijve ondervonden hadden.

Door de actie sta je ook even stil bij je alcoholgewoontes. Dat doet je beseffen hoe snel je anders een glas drinkt zonder erbij na te denken. Onderzoek in het buitenland, waar dergelijke campagnes al langer bestaan, heeft uitgewezen dat deelnemers zelfs maanden later nog steeds minder drinken dan voorheen. Redenen genoeg dus om mee te doen.

Organiseer je eigen Tournée Minérale-evenement

Februari wordt opnieuw de alcoholvrije maand. Een goed moment om te bekomen van de overdadige eindejaarsperiode. Maar begrijp ons niet verkeerd: meedoen wil niet zeggen dat je een saai vier weken tegemoet gaat. Op zoek naar een leuke, alcoholvrije activiteit? Of wil je net zelf, met je sportclub, je horeca-zaak, je bedrijf, een evenement organiseren in het kader van Tournée Minérale? Surf dan naar de kalender op onze website en zet het erbij. Hoe meer Tournée Minérale-activiteiten, hoe liever!

Vrienden uitdagen voor het goede doel

Als je meedoet, kan je je ook laten sponsoren voor de Stichting tegen Kanker. Nieuw is dit jaar dat je een vriend, familielid of collega kan uitdagen om mee te doen met de alcoholvrije maand. Om hem of haar extra te motiveren, kan je beloven een som te storten voor de Stichting tegen Kanker, als je vriend de hele maand volhoudt. Het ingezamelde geld wordt gebruikt voor kankeronderzoek.

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2018 geen alcohol. Je zal zien dat je je ook zonder perfect kan amuseren. Meer info en inschrijven kan via www.tourneeminerale.be.