



Défi des jours sobres

DESCRIPTION DU DÉFI :

Êtes-vous prêt à réinitialiser votre relation avec l'alcool et à améliorer votre santé ? Rejoignez-nous pour un mois de transformation avec le défi des jours sobres, où vous vous engagerez à un mois « sec » de sobriété, afin de constater de nombreux avantages pour votre santé mentale et physique.

POURQUOI S'ABSTENIR DE BOIRE DE L'ALCOOL ?

S'abstenir de boire de l'alcool peut permettre de mieux dormir, d'améliorer la clarté mentale et même de perdre du poids. Cela peut également **réduire le risque de maladies chroniques** et procurer un sentiment d'accomplissement. **Le Guide canadien sur l'alcool et la santé** fournit des conseils sur l'alcool fondés sur des données probantes afin d'aider les gens à prendre des décisions éclairées concernant leur santé. **Cette recommandation** stipule que les gens devraient s'en tenir à deux verres standard ou moins par semaine afin d'éviter les conséquences de l'alcool pour eux-mêmes ou pour les autres.

- **Aucun risque** : 0 boisson par semaine
- **Risque faible** : 1 à 2 verres standard par semaine
- **Risque modéré** : 3 à 6 verres standard par semaine. Le risque de développer différents types de cancer augmente.
- **Risque de plus en plus élevé** : 7+ verres par semaine. Votre risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral augmente.

Une boisson standard signifie

- 12 onces/350 ml de bière (5% d'alcool)
- 12 onces/350 ml d'un cooler ou d'un cidre (5 % d'alcool)
- 5 oz/150 ml de vin (12 % d'alcool)
- 1,5 oz/50 ml de spiritueux (40 % d'alcool)

Clause de non-responsabilité

Il est important d'aborder le sujet de la consommation d'alcool avec sensibilité et conscience. Nous reconnaissons que l'alcoolisme est un problème grave et complexe qui touche de nombreuses personnes et leurs proches. Il est important de comprendre que ce défi n'est pas présenté comme une solution simple à un problème aussi important. Notre objectif est plutôt d'offrir un soutien à ceux qui boivent plus que les recommandations et qui souhaitent développer une relation plus réfléchie avec l'alcool. Cette initiative vise à encourager les individus à réfléchir à leurs habitudes de consommation et à donner la priorité à leur santé et à leur bien-être. Si vous ou une personne de votre entourage êtes aux prises avec l'alcoolisme, nous vous conseillons vivement de demander l'aide d'un professionnel et le soutien des ressources locales.

JOURS SOBRES

LE DÉFI

Votre défi consiste à vous abstenir de boire de l'alcool pendant un mois. Que vous estimiez ou non que votre consommation d'alcool est supérieure aux limites recommandées, faire une pause peut vous aider à réévaluer vos habitudes de consommation et leur impact sur votre santé.

Conseils :

- **Préparez votre environnement :** Retirez l'alcool de votre maison pour éviter les tentations.
- **Trouvez du soutien :** Trouvez un ami ou un membre de votre famille pour relever le défi avec vous.
- **Découvrez des alternatives :** Expérimentez des boissons non alcoolisées, comme des mocktails ou de la bière sans alcool.
- **Restez actif :** Pratiquez une activité physique régulière pour améliorer votre humeur et votre énergie.
- **Récompensez-vous :** *Fixez des étapes clés et récompensez-vous lorsque vous les atteignez.*
- **Réfléchissez :** Tenez un journal de vos sentiments et de vos expériences tout au long du mois. Essayez de comprendre d'où viennent vos motivations à boire et s'il s'agit plutôt d'une pression interne ou externe.
- **Option « jour de triche » :** Si vous le souhaitez, accordez-vous un jour de triche, mais planifiez-le avec soin et respectez vos limites.

Votre calendrier de 30 jours

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6
JOUR 7	JOUR 8	JOUR 9	JOUR10	JOUR 11	JOUR12
JOUR 13	JOUR 14	JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR18
JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21	JOUR 22	JOUR 23	JOUR24
JOUR 25	JOUR 26	JOUR 27	JOUR 28	JOUR 29	JOUR 30

DÉFI TERMINÉ !

À la fin du mois, réfléchissez aux changements que vous avez constatés. Votre sommeil s'est-il amélioré ? Vous sentez-vous plus énergique ? Réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer ces changements positifs dans un mode de vie à long terme. Ce défi est conçu comme une expérience d'encouragement et de soutien. Il s'agit de s'engager envers soi-même et de constater les transformations positives qui en découlent. Félicitations pour avoir franchi cette étape vers une meilleure santé !



Félicitations d'avoir terminé le défi Jours sobres

Le voyage vers le bien-être est en cours, et chaque étape, aussi petite soit-elle, est une victoire qu'il convient de célébrer. Continuez à aller de l'avant, en considérant chaque jour comme une occasion de vivre votre meilleure vie.

