**Tournée Minérale: een maand zonder alcohol**

Tournée Minérale komt terug voor een vierde editie! Elk jaar nemen er ongeveer 1 op 5 volwassen Belgen deel aan dit initiatief van De DrugLijn en Stichting tegen Kanker. Een onvoorstelbaar grote groep! ‘Tournée Minérale’ gaat dus op dat elan verder en roept alle Belgen op om in februari 2020, voor het eerst of opnieuw, een maand ‘nee’ te zeggen tegen alcohol.

**Tournée Minérale zet in op teams**Nieuw dit jaar is dat er ook sterk ingezet wordt op teams. Ook jij kan een team aanmaken. Bijvoorbeeld op je werk, in de sportclub of vrijetijdsvereniging, in je stamcafé of in je buurt. Roep je collega’s, vrienden, kennissen of klanten op om de uitdaging samen aan te gaan. Want samen sta je sterk! Je kan elkaar aanmoedigen, ervaringen vergelijken en ideeën voor alternatieven uitwisselen. Zo wordt de uitdaging niet alleen makkelijker, maar ook leuker. Wie een team wil aanmaken, kan een gratis toolbox met tips en bekendmakingsmateriaal aanvragen op [materiaal.tourneeminerale.be](file:///\\vad-dc01.vad.local\Planning\ExT%20Lokaal%20beleid%20en%20de%20Burger\Ontwikkelingsprojecten\TM%202020\Teksten\materiaal.tourneeminerale.be) .

Uiteraard kan je evengoed als individuele deelnemer meedoen aan de maand zonder alcohol. Zoals steeds kan iedereen zich inschrijven op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) .

**Minérale Bars en Resto’s maken van februari een feest**Ook de horecasector springt op de kar. Een aantal bars en restaurants zorgt tijdens de campagne voor een aantrekkelijk alcoholvrij aanbod, en organiseert ook allerlei Tournée Minérale-initiatieven. Horecazaken kunnen op de website terugvinden hoe ze kunnen meedoen. Er staat ook een interactieve kaart op de website met alle deelnemende horecazaken. Zo kan iedereen snel terugvinden waar ze in februari alcoholvrij op hun wenken bediend worden.

**Alcohol: geen onschuldig product**De boodschap blijft onveranderd. 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.

Ga dus de uitdaging aan en drink in februari 2020 geen alcohol. Je zal zien dat je je ook zonder perfect kan amuseren. Meer info en inschrijven kan via [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be) .