Faites du bien à votre santé,

Commencez par janvier !

Mission Prévention

Le défi de janvier, c'est quoi ?

L'alcool est présent dans de nombreux moments du quotidien.

Participer, c'est **faire le point** sur sa consommation, comprendre ses habitudes et apprendre à dire non quand on n'en a pas envie.

Le principe est simple :

👉 Une pause en janvier.
👉 Un mois entier, une semaine… peu importe.
L'essentiel, c'est d'essayer !
Un défi ludique, collectif et résolument positif.

Le faire **à plusieurs**, c'est encore mieux :

La ligue contre le cancer 92
vous invite à leurs stands de sensibilisation

7 janvier 2026 de 14h à 16h

21 janvier 2026 de 14h à 16h

28 janvier 2026 de 14h à 16h

Hall des Consultations - RDC

HOPITAL SUISSE DE PARIS

Venez échanger, vous informer et découvrir des ressources pour mieux comprendre votre consommation d'alcool.

Invitez vos proches et suivez vos progrès

avec l'application **Mydéfi,**

qui propose un accompagnement personnalisé.

Avec le soutien et la participation

L'Hôpital Suisse de Paris

défi de janvier

Relevez le défi-de-janvier.fr

LA LIGUE CONTRE LE CANCER HAUTS DE SEINE

10 rue Minard 92130 ISSY-LES-MOULINEAUX