

## TOURNEE MINÉRALE: EEN MAAND ZONDER ALCOHOL



### VAD en Stichting tegen Kanker werken samen aan campagne

Brussel, 08 juni 2016 – Het is al een paar jaar een opkomende rage: een hele maand geen druppel alcohol drinken. Tot nu toe waren dat voornamelijk spontane beslissingen van individuen. Zij deden het als gezondheidskuur of om even de uitdaging ‘kan ik zonder?’ aan te gaan. Stichting tegen Kanker en het Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD) willen op dit enthousiasme inpikken. Ze slaan de handen in elkaar voor de nieuwe sensibiliseringscampagne ‘Tournée Minérale’. De campagne zal begin 2017 van start gaan en alle Belgen oproepen om in februari alcohol een maand lang af te zweren.

### Alcohol: geen onschuldig product

Alcohol drinken is heel normaal geworden. Om er een cijfer op te plakken: in 2013 dronk 82% van de Belgen en 84% van de Vlamingen alcohol. Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten, voor velen maakt het deel uit van de (dagelijkse) routine. Toch zijn er heel wat risico's verbonden aan alcohol, en dat niet alleen voor de problematische gebruikers. Alcohol heeft invloed op bijna alle organen in het lichaam en hangt samen met ongeveer zestig verschillende aandoeningen. De relatief onschuldige kater is daar één van, maar er is ook een verband met heel wat ernstigere gezondheidsklachten, zoals een black-out, hartklachten, leveraandoeningen en kanker. “Alcohol doet het risico op verschillende kankers toenemen: mond- en keelholte; strottenhoofd, slokdarm, lever, maag, borst (bij vrouwen) en dikke darm en endeldarm (bij mannen)”, vertelt dr. Mathijs Goossens, woordvoerder van Stichting tegen Kanker. Alcohol heeft ook een negatieve invloed op de kwaliteit van leven: het kan onder andere leiden tot slaapproblemen, geheugenproblemen, problemen in relaties en tot verslaving. Daarnaast zijn er nog heel wat situaties waarin alcohol voor problemen kan zorgen, zoals in het verkeer, veiligheid op het werk, enzovoort.

### Voor je gezondheid en voor het goede doel

Redenen genoeg dus om alcohol een maand lang aan de kant te zetten. Je lichaam krijgt zo de tijd om te recupereren van je gebruikelijke alcoholconsumptie. Heel wat mensen merken in die maand gaandeweg dat ze beter slapen en zich fitter voelen. Je spaart ook heel wat geld uit. En je krijgt minder calorieën binnen, je kan dus zelfs gewicht verliezen door even ‘nee’ te zeggen.

Bovendien staan deelnemers door de actie ook stil bij hun alcoholgebruik in het algemeen. “De campagne zal hen doen beseffen hoe snel ze onder normale omstandigheden een glas drinken, uit gewoonte,” zegt Marijs Geirnaert, directeur van VAD. “Onderzoek in het buitenland, waar dergelijke campagnes al langer bestaan, heeft uitgewezen dat deelnemers zelfs een tijd na de actie vaak nog steeds minder drinken.”

Ten slotte steunt de campagne ook het goede doel. Deelnemers kunnen een som doneren voor de Stichting tegen Kanker. Of ze kunnen hun vrienden en familieleden vragen om hen te sponsoren bij hun maand zonder alcohol, meteen een extra motivatie om het vol te houden. Het ingezamelde geld wordt gebruikt voor kankeronderzoek.

### Februari zonder alcohol

Momenteel wordt hard aan de voorbereiding van de campagne gewerkt. Het resultaat zal eind 2016 en begin 2017 te zien zijn. Februari 2017 wordt dan de alcoholvrije maand. “We hebben die maand niet alleen gekozen omdat ze maar 28 dagen telt,” lacht Mathijs Goossens van Stichting tegen Kanker. “De eindejaarsfeesten in december en de recepties in januari zijn typisch een periode van overdaad, ook op vlak van alcohol. De maand februari is dus een goed moment om daar even van te bekomen, en het jaar fris in te zetten.” Wie naar aanleiding van de campagne met vragen zit over zijn of haar alcoholgebruik, kan terecht bij De DrugLijn.

Jo Vandeurzen, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin bevestigt: “Alcohol drinken is een sociaal aanvaarde gewoonte. Toch houdt het gebruik ervan risico’s in. Een maand zonder alcohol is een leuk initiatief dat niet alleen de gezondheid van de deelnemers ten goede komt, maar ons ook doet reflecteren over onze alcoholconsumptie. Het thema ‘alcohol’ zal uitgebreid aan bod komen op de Gezondheidsconferentie in het najaar en deel uitmaken van een nieuwe gezondheidsdoelstelling rond de preventie van verslaving en het bijhorend actieplan. Immers, als we de alcoholconsumptie verlagen, kunnen we voor gezondheidswinst zorgen”.

\*\*\*

Vragen over de campagne?

**Contactpersoon Stichting tegen Kanker**

Steven De Bondt, persattaché Stichting tegen Kanker – 02 743 45 84 - 0477 46 82 31 – e-mail: [sdebondt@stichtingtegenkanker.be](mailto:sdebondt@stichtingtegenkanker.be) – twitter: @StevenDeBondt

**Contactpersoon VAD**

Marijs Geirnaert, Directeur VAD - [marijs.geirnaert@vad.be](mailto:marijs.geirnaert@vad.be) - Tel: +32 (0) 2 423 03 35 - Gsm: +32 (0) 495 36 76 79 - [www.vad.be](http://www.vad.be)

**Over Stichting tegen Kanker** Stichting tegen Kanker bundelt de krachten in de strijd tegen kanker. De Stichting is actief in België. Kanker treft in ons land jaarlijks meer dan 65 000 mensen. Daarom financiert de Stichting wetenschappelijk kankeronderzoek in België en verstrekt ze informatie en sociale begeleiding aan mensen met kanker en hun naasten. Daarnaast is ze actief op het vlak van preventie, opsporing en de bevordering van een gezonde levenswijze. De inkomsten van de Stichting komen voornamelijk uit giften en legaten van particulieren. In 2015 waren minder dan 5% van de inkomsten subsidies, voor de rookstophulpdienst Tabakstop.

[www.kanker.be](http://www.kanker.be) - Kankerinfo: 0800 15 802 - [www.facebook.be/stichtingtegenkanker](http://www.facebook.be/stichtingtegenkanker) - twitter: @Samen\_tg\_Kanker - Tabakstop: 0800 111 00 - [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)

**Over VAD/De DrugLijn** VAD, het Vlaams expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs, overkoepelt het merendeel van de Vlaamse organisaties die werken rond de thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gokken. De vereniging wil vanuit een gezondheids- en welzijnsperspectief de Vlaamse bevolking in het algemeen en intermediairs in het bijzonder deskundiger maken in het omgaan met alcohol en andere drugs. VAD is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid in het kader van het preventiebeleid van alcohol- en andere drugproblemen. De DrugLijn is de publieksservice van VAD