

## TOURNÉE MINÉRALE: Deelnemers drinken nog steeds minder alcohol

Brussel, 5 december 2017 – Tournée Minérale was begin dit jaar een overdonderend succes: meer dan 120.000 Belgen dronken een maand lang geen alcohol. Uit een onderzoek van de UGent blijkt nu dat de deelnemers een half jaar na datum hun alcoholgewoontes nog steeds aangepast hebben. VAD/De DrugLijn en Stichting tegen Kanker, de organisatoren van de campagne, kijken dan ook enthousiast uit naar de tweede editie. De aanloop naar februari 2018 is alvast ingezet met de lancering van de vernieuwde website met enkele nieuwigheden, zoals de Challenge a Friend-module.



### Van 10 naar 8 glazen per week

De Universiteit Gent heeft de deelnemers van Tournée Minérale drie keer bevestigd: bij de start, aan het einde van de alcoholvrije maand en een half jaar nadien. 15.257 mensen beantwoordden zowel de eerste als de laatste enquête. Het resultaat is opmerkelijk: vóór de actie dronk deze groep gemiddeld 10 glazen alcohol per week. Een half jaar nadien zijn dat er nog 8. Uit de eerdere bevestiging bleek al dat de meeste deelnemers zich tijdens de alcoholvrije maand beter in hun vel gevoeld hadden. Die positieve effecten willen ze duidelijk niet zomaar opgeven: ze vinden het de moeite waard om zes maanden later nog steeds anders met alcohol om te gaan.

“Bij de controlegroep, die niet meegedaan heeft aan de alcoholvrije maand, zien we die daling niet. Het ligt dus niet aan de eindejaarsrecepties van januari,” lacht Marijs Geirnaert, directeur van VAD. “De deelnemers zijn door hun positieve ervaringen met Tournée Minérale minder gaan drinken. Daardoor zitten ze nu vaker onder onze richtlijn voor alcoholgebruik. Die raadt onder andere aan om niet meer dan 10 standaardglazen per week te drinken!. Wie deelnam aan Tournée Minérale, heeft daar blijkbaar minder moeite mee dan voordien.”

### Minder uit gewoonte drinken

De deelnemers kregen, zowel in de eerste als in de laatste enquête, ook een aantal stellingen voorgelegd. Uit hun antwoorden blijkt dat hun houding ten opzichte van alcohol gewijzigd is. De deelnemers grijpen minder uit gewoonte naar alcohol, bijvoorbeeld tijdens het koken of voor de tv. Veel deelnemers verklaren ook dat ze door hun deelname bewuster met alcohol zijn beginnen omgaan, en dat ze gemakkelijker alcohol kunnen weigeren als het hen aangeboden wordt.

Jo Vandeurzen, Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin: “De eerste editie van Tournée Minérale was een onverhoopt succes. Uit de onderzoeksresultaten blijkt nu dat de campagne ook op langere termijn vruchten afwerpt. Reden genoeg om weer een Tournée Minérale te houden. De actie past in de gezondheidsdoelstelling van de Vlaamse overheid voor de preventie van verslaving en het bijhorend actieplan. Als we de alcoholconsumptie verlagen, kunnen we voor gezondheidswinst zorgen.”

### Ook tweede keer deelnemen heeft zin

De resultaten van UGent tonen aan dat de campagne werkt. Ze levert gezondheidswinst op (want de deelnemers drinken op zijn minst een lange tijd minder), en ze sensibiliseert. Wie meedoet, denkt na over zijn alcoholgebruik en gaat ermee aan de slag. Maar oude gewoonten zijn taai en kunnen na verloop van tijd terug de bovenhand krijgen. Door (opnieuw) mee te doen met Tournée Minérale geef je je lichaam een alcoholpauze, werk je aan je gezondheid en (voor wie een tweede keer meedoet) versterk je de gezonde gewoontes die je na de vorige editie geïnstalleerd hebt.

“Overmatig alcohol gebruiken is en blijft ongezond,” vertelt dr. Mathijs Goossens, woordvoerder van Stichting tegen Kanker. “Het heeft invloed op bijna alle organen in het lichaam. Alcoholgebruik hangt dan ook samen

met ongeveer tweehonderd verschillende aandoeningen, waaronder acht verschillende types kanker<sup>ii</sup>. Te weinig mensen zijn zich daarvan bewust. Ook dat is iets waar we met deze campagne op inzetten.”

### Daag vrienden uit en organiseer zelf een Tournée Minérale-event

De tweede editie gaat gepaard met een aantal nieuwigheden, die allemaal terug te vinden zijn op de opgefriste Tournée Minérale-website. Net als vorige keer kan iedereen die meedoet zich registreren, als individu of als lid van een team. Nieuw is dat je nu ook een vriend, familielid of collega kan uitdagen om mee te doen. Om hem of haar extra te motiveren, kan je beloven een som te storten als je vriend de hele maand volhoudt. Het ingezamelde geld wordt door Stichting tegen Kanker ingezet voor kankeronderzoek.

Een andere nieuwigheid is gericht op iedereen die iets organiseert in het kader van Tournée Minérale. Een horeca-zaak die nieuwe mocktails op zijn drankkaart zet, een gemeente die een alcoholvrije receptie organiseert of een vereniging die een mocktailworkshop aanbiedt: bij de vorige editie gebeurde het ook allemaal, maar Stichting tegen Kanker en VAD/De DrugLijn willen deze initiatieven nu extra ondersteunen. Op de website vind je heel wat inspiratie, en alle nodige afbeeldingen en logo's om je initiatief een Tournée Minérale-look te geven. Er werd ook een kalender op de website geplaatst, waar iedereen dergelijke initiatieven in kan melden. Deelnemers die op zoek zijn naar alcoholvrije activiteiten, vinden zo alle mogelijkheden in één overzicht. Want het motto van Tournée Minérale luidt nog steeds: je hebt geen alcohol nodig om je te amuseren.

#### 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)

#### 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

**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 [www.vad.be](http://www.vad.be) - De Druglijn : 078 15 10 20 - [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be) - [www.facebook.com/druglijn](https://www.facebook.com/druglijn)

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

<sup>i</sup> De volledige richtlijn luidt:

- Alcohol is een schadelijke stof. Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week.
- Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol. Als je wel alcohol drinkt, spreid je dit gebruik best over meerdere dagen in de week en drink je een aantal dagen niet.
- Deze richtlijn is bedoeld voor mannen en vrouwen boven de 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar drinken best geen alcohol.

<sup>ii</sup> Alcohol doet het risico op verschillende kankers toenemen: mond- en keelholte; strottenhoofd, slokdarm, lever, maag, borst (bij vrouwen) en dikke darmen endeldarm (bij mannen).