FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

CONSOMMATIONS OCCASIONNELLES ET EXCESSIVES

Par Profil supprimé Posté le 17/10/2019 à 13h53

Bonjour,

Je me questionne par rapport aux consommations occasionnelles, mais pour autant excessives.

J'ai dénombré le nombre de fois où j'ai bu en 2019 : 14 fois.

Sur ces 14 fois, 11 ont été dans des contextes festifs. Sur ces 11 fois, j'ai consommé entre 4 pintes de bière blanche et 2,75L de vin blanc.

Il va sans dire que ces consommations dans un contexte festif sont excessives. Les trois fois qui n'ont pas donné lieu à une consommation excessive (entre 1 et 3 verres de vin standard) ont eu lieu au restaurant.

J'établis donc un lien direct entre fête (boite de nuit, festivals) et consommation d'alcool. De fait, je sais que je n'apprécierais pas ces moments si toutefois je modérais ma consommation d'alcool. Je suis allé en boite de nuit une fois sans boire : c'était un enfer pour moi (les bruits, les lumières, notamment).

Comment réagir face à ce constat ? Devrais-je simplement arrêter de faire la fête pour que les occasions conduisant à une consommation excessive d'alcool s'arrêtent ? Ou bien chercher des solutions pour moins boire dans ces occasions ?

Merci par avance pour vos conseils.