

## DIMINUTION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

---

Par andalouz23 Postée le 09/06/2021 19:44

Bonsoir je souhaite dans un premier temps diminuer ma consommation d'alcool car je me suis rendue compte que j'ai l'alcool mauvais. On m'a parlé du kudzu connaissez-vous?

---

### Mise en ligne le 16/06/2021

Bonjour,

Vous avez perçu que votre consommation d'alcool avait un impact négatif sur vous, et vous souhaitez réduire cette dernière. Nous tenons à saluer d'une part votre capacité à prendre conscience de l'incidence de l'alcool sur le moral et les comportements, et d'autre part votre motivation à mieux gérer vos consommations.

Comme vous l'avez perçu, l'alcool a la particularité d'accentuer l'état émotionnel de la personne qui en consomme. Ses propriétés désinhibantes favorisent également la perte de contrôle et l'expression de son mal-être, même si ce dernier est inconscient. Nous n'avons pas d'information quant à vos consommations actuelles (nature de l'alcool bu, fréquence...), aussi nous vous invitons à nous contacter par téléphone ou par tchat afin de faire ensemble un petit état des lieux de vos consommations, et d'établir votre champ d'action pour les réduire.

Il est possible de limiter les consommations d'alcool grâce à un ensemble de stratégies portant à la fois sur les habitudes de vie, mais également sur le recours à des outils, comme des compléments alimentaires par exemple. Certaines personnes ont effectivement recours aux racines de Kuzu pour atténuer les conduites addictives avec l'alcool. Nous vous conseillons toutefois de vous rapprocher de professionnel-le-s (herboriste, phytothérapeute, pharmacien-ne, médecin...) afin de connaître les contre-indications et les précautions d'usage.

De plus, et parce qu'il s'agit d'une démarche parfois complexe à mettre en place seul, il vous est possible d'être soutenu dans ce projet, dans un cadre non-payant et non-jugeant. Il existe notamment des Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, au sein desquels vous pourrez bénéficier d'un accompagnement personnalisé afin de mieux gérer vos consommations d'alcool. Vous pourrez retrouver la structure la plus proche de chez vous en effectuant la recherche dans la rubrique "Adresses utiles", puis en sélectionnant "Soutien individuel" dans la catégorie "Soin" afin d'obtenir les résultats les plus pertinents. Afin d'étoffer votre réflexion, nous vous glissons en fin de réponse l'article de notre site internet consacré aux stratégies de réduction des consommations d'alcool.

N'hésitez surtout pas à nous solliciter de nouveau, nous sommes ouverts tous les jours sans exception, entre 8h et 2 au 0 980 980 930, ou entre 8h et minuit par tchat.

Nous vous souhaitons un bon courage pour votre démarche.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Adresses utiles du site Alcool info service
- Diminuer sa consommation d'alcool