ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

FAÇON DE BOIRE

Par abouz Postée le 28/06/2021 16:05

bonjour je voudrais conseiller un proche alcoolique qui essaie de s'en sortir sur la façon de boire. il a une façon violente de boire qui le met ko et le rend irritable rapidement. que puis je lui conseiller ? boire au verre, manger en même temps, alterner avc des boissons ou des jus.....???

Mise en ligne le 30/06/2021

Bonjour,

Il existe différentes façons d'agir sur sa consommation et les idées que vous proposez ici sont déjà toutes de bonnes pistes.

Vous pouvez également lui suggérer de boire plus lentement, par exemple en veillant à laisser passer plusieurs minutes (dix ou quinze) entre deux gorgées. Il pourrait aussi privilégier des boissons contenant un faible pourcentage d'alcool afin de mieux anticiper ses états d'ivresse.

Si ses consommations excessives se produisent en soirée, vous pouvez aussi l'inviter à commencer la soirée en buvant des softs et retarder le plus tard possible l'heure des consommations.

Si vous souhaitez des conseils plus précis, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone tous les jours au 0 980 980 930 de 08h à 02h ou par chat de 08h à 00h.

Bon courage à vous,

Bien cordialement,