

CONSOMMATION RAISONNABLE ET DIFFICULTÉ DE STOPPER

Par Claudie Postée le 27/07/2021 06:58

Bonjour, Je pense être un cas particulier. Bonne vivante épouse d'un viticulteur, nous avons toujours bu du vin à table chaque jour à chaque repas. Je m'en suis toujours tenue à un verre ou deux par jour sauf fêtes ou invitations où je pouvais aller jusqu'à 5 verres... J'avais des analyses de sang parfaites signant une bonne hygiène de vie. Mais depuis ma ménopause je bois l'apéritif (vin ou bière) et j'aime l'euphorie produite ainsi. J'ai conscience de devenir addict à cet effet euphorisant. Toutefois je n'aime pas perdre le contrôle donc je ne bois jamais trop. C'est juste l'euphorie initiale que je recherche. Cela fait parfois monter la consommation si je rebois l'apéritif le soir. J'ai peur de devenir alcoolodépendante. Je pense même l'être. Pour l'instant cela ne gêne en rien ma vie, mais je crains pour ma santé. Il m'arrive d'avoir des troubles digestifs. Tous mes examens médicaux sont bons. Je suis incapable de m'arrêter une journée ou très difficilement... Dois-je envisager l'abstinence pour éviter un diabète (pathologie familiale) ?

Mise en ligne le 28/07/2021

Bonjour,

Vous semblez dire que vos consommations d'alcool ont pendant longtemps été quotidiennes et modérées mais que depuis quelques temps elles augmentent en quantité ce qui vous inquiète pour votre santé et vous conduit à vous questionner sur une éventuelle dépendance.

Au-delà des fréquences et des quantités d'alcool consommé, la fonction particulière que peut revêtir l'alcool pour une personne fait partie des critères d'évaluation d'une consommation problématique. Dans votre cas, vous décrivez rechercher et apprécier l'euphorie procurée par l'alcool au moment de l'apéritif que vous renouvelez le soir venu pour retrouver ce même état. C'est précisément cette recherche d'état modifié, même si contrôlé, qui peut poser question. Le fait de ne pas parvenir à passer une journée sans alcool, ou difficilement, est également un repère important dans l'auto-évaluation. Nous vous joignons en lien ci-dessous quelques repères pour une consommation à moindres risques.

S'agissant de vos craintes pour votre santé, vous n'êtes pas sans savoir bien sûr que l'alcool peut en effet influencer le développement de nombreuses maladies (cancers, maladies cardiovasculaires et digestives...) mais aussi être à l'origine de difficultés plus courantes (fatigue, troubles du sommeil...). Concernant plus spécifiquement le diabète, il semble y avoir des prédispositions génétiques et même si le vin et la bière font partie des alcools les moins sucrés ils le sont tout de même. Nous ne pouvons à ce sujet que vous inviter à prendre un avis médical personnalisé.

Si vous avez besoin de revenir vers nous pour prendre le temps d'échanger plus directement et plus précisément sur vos habitudes de consommation, des moyens de les modifier, n'hésitez pas bien entendu. Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0 980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ainsi que par Chat jusqu'à minuit.

Cordialement.

En savoir plus :

- "Pour une consommation à moindre risque"