ALCOOL-INFO

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

L'ALCOOL, CE FAUX AMI ! ! !

Par Profil supprimé Posté le 05/07/2015 à 16h00

Bonjour,
Je suis retraité depuis 2006, depuis je ne fais que prendre du poids car je bois trop d'alcool au moment des repas. Je cherche une oreille attentive à qui je pourrais confier mon problème et surtout écouter ses conseils.
Je remercie par avance celui ou celle qui pourrais passer un peu de son temps avec moi sur le forum.
Jean-Luc

9 RÉPONSES

Profil supprimé - 06/07/2015 à 10h53

salut jean-luc,

N'hésites pas à poster sur mon post, tu verras il y a du monde et on discute régulièrement.
Vaut mieux un post actif que 25 à peine suivi, donc viens sur le miens et on va tous y arriver

Profil supprimé - 06/07/2015 à 11h13

Bonjour et bienvenue ici.

Et bien je t'invite à développer un peu plus,

Tu te plains d'une chose en premier , c'est de ta prise de poids et ensuite de l'alcool qui en serait responsable. Je veux bien mais même en ratrite il faut garder des activités physiques, en as tu ?
Tu bois trop lors des repas , tu peux quantifier ?

Bref donnes nous quelques infos supplémentaires si ça ne te dérange pas bien sur.

A bientôt de te lire.

Profil supprimé - 06/07/2015 à 18h01

Bonjour,

En réponse à Moustic, je ne sais pas comment faire pour aller directement sur ton post comme tu dis.

En réponse à Kcirtap55, je fais de la marche nordique mais mes genoux arthrosiques me le font regretter et c'est le serpent qui se mord la queue, car si j'arrête la marche, je ne peux pas perdre de poids.

Pour ce qui est des boissons aux repas, 1 ou 2 apéros et 2 ou 3 verres de vin. Sinon dans la journée je ne suis pas tenté.

J'ai consulté un psy alcoologue et après avoir parlé de mon problème, il m'a donné du Baclofène. Le hic c'est que les doses augmentaient de plus en plus. Je me suis dis alors, c'est simple, il suffit de ne plus avoir d'alcool à la maison. Simple à dire mais à faire ! ! ! !

Merci à tous deux de m'avoir répondu.

Profil supprimé - 07/07/2015 à 08h32

Ha zut , je n'ai pas été assez curieux, je viens de voir ta description sur ton profil.

Mes parents avaient le même problème que toi et moi aussi, ils ont eu des prothèses aux deux genoux et sont décédés à 93 ans. (pour dire que l'on peut vivre même avec des soucis de santé comme le tien et surtout rester actif)

Quelque chose d'efficace, ce sont les thermes , mes parents allaient à Bourbonne les Bains, il doit bien y avoir ce genre d'établissements dans ta région ou proche.

Car divorce donc mal être psychologique, plus douleurs physiques , manque de mobilité et alcool ça va pas trop bien ensemble.Alors il va te falloir du courage, et pour l'alcool il ne faut pas laisser se dégrader la situation.

Allez bon courage.

Profil supprimé - 07/07/2015 à 13h02

avec le décalage de la validation des posts je n'avais pas encore vu ta réponse Jean-Luc.

Peut être qu'une réduction par paliers de ta consommation serait plus aisée, sinon la piscine ne serait pas mieux ? tu ne porterais plus le poids de ton corps tout en ayant une activité physique.

allez à plus tard.

Profil supprimé - 07/07/2015 à 17h28

Bonjour Kcirtap55,

Merci pour tes réponses. Il est vrai que je n'ai pas encore fais de cures pour l'arthrose aux genoux (je tiens de ma mère pour ça) Bagnères de Luchon n'est pas très loin, il faudra que je me renseigne avant de prévoir les prothèses.

Tu as sans doute raison, il faudrait que je commence par diminuer les doses d'alcool en mangeant, je pense que ce sera moins contraignant.

Au temps ou je travaillais encore, je faisais du jogging deux fois par semaine (parcours de 10 km) plus de la piscine le mercredi. Pour la rentrée de septembre, je me suis inscrit à des cours d'aquagym, il parait que c'est très bénéfique pour tout le corps.

A bientôt de te lire.

Profil supprimé - 13/07/2015 à 17h39

Allez ! ! ! Encore trois bouteilles de vin dans le cady samedi en faisant les courses et cet après-midi un flask de rhum. Je me dis que c'est pour fêter 14 juillet.! ! !

Il faut bien que je me trouve un prétexte pour acheter de l'alcool. Comment faire pour ne plus avoir cette envie d'acheter et donc de boire cet alcool ???

Me coudre les lèvres ? M'ouvrir le ventre pour ne plus avoir à subir ça ? Ma fille m'a encore fait une remarque quand elle a vu le flask de rhum et le pire c'est qu'elle a raison, je ne sais plus quoi faire ! ! !

J'espère qu'un jour quelqu'un trouvera une solution à tout ça avant l'ultime solution.

Profil supprimé - 15/07/2015 à 13h02

Ne va plus en courses ! Je rigole.

Bon je vois que je ne suis pas le seul a en baver le weekend ou les jours fériés.
Courage jean-luc

Profil supprimé - 20/07/2015 à 14h25

Bonjour à tous,

Encore une fois je me dis que ce n'est pas sérieux mon comportement, qu'il faut vraiment que je m'arrête de boire, que ça ne sert à rien sinon qu'à me détruire à petit feu et à me faire grossir.

J'ai atteint le quintal et j'ai de plus en plus de mal à mettre mes shorts, j'ai honte et en même temps je veux que l'on sache que je suis alcoolique pour me dire "arrête tes conneries jean-luc, ça ne sert à rien de te mettre dans cet état, pense à ce que va dire ton entourage".

Il faut vraiment que je m'en sorte seul comme moustic, même s'il n'y a pas de copine ou d'épouse derrière tout ça. Je ne supporterais pas que mes enfants aient des pensées négatives à mon égard.

En septembre, je commence l'aquagym, j'espère que ça va m'aider ! ! !