

FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

DANGER DE LA CUITE DU SAMEDI SOIR ?

Par **Profil supprimé** Posté le 07/10/2015 à 14h56

Bonjour à tous,

Après le lycée, pendant environ 5 années, j'ai pris l'habitude de faire la fête le samedi soir. Une fois par semaine environ, je consommais entre 70 et 150g d'alcool. Sachant que je suis un homme de 85kg. La semaine, je ne bois jamais.

Aujourd'hui, j'ai arrêté ce type consommation. Je ne dépasse que très rarement les 40g d'alcool lorsqu'il m'arrive de boire. Et c'est jamais plus d'une fois par semaine.

Cependant, je m'inquiète pour ma santé. J'ai peur de plus tard payer cher ces quelques années de vie festive.

J'imagine que mon foie en a pris un sacré coup. A-t-il une chance de se régénérer si je reste quasi-abstinant pendant une dizaine d'années ?

Je vous remercie par avance pour vos réponses.

3 RÉPONSES

Profil supprimé - 08/10/2015 à 12h15

Bonjour et bienvenue.

Le mieux c'est de devenir abstinant pour ta santé, il n'y a pas que le foie qui trinque. Et en dehors des problèmes physiques il y a la santé mentale aussi qui se détraque.

Je pouvais boire en un seul apéro une demi bouteille de pastis facile et du rosé en mangeant, tout se détraque pas seulement le foie Car boire autant n'est-ce pas un signe de "folie" ?

Là dernièrement j'ai bu une seule bière en bord de mer pour "fêter" mon arrivée dans une nouvelle région , et bien j'avais les oreilles qui chauffaient ! Et c'était bien suffisant, plus du tout envie de me retrouver comme un zombie.

Donc à toi de voir mais on peut vivre , rire , s'amuser quoi sans alcool.

bon courage.

Pat

Profil supprimé - 08/10/2015 à 19h32

Effectivement, l'idéal est de rester abstinant. Si ce n'est pas possible, au moins respecter les conseils de l'OMS, à savoir 3 verres maximum par jour pour un homme, avec un jour dans la semaine complètement sobre. Ne jamais excéder les 4 verres lors d'occasions ponctuelles.

En ce qui me concerne, je ne dépasser pas cette limite. Même si je peur de me prendre une vrai cuite lors d'occasion comme le nouvel an par exemple.

Quoi qu'il en soit, ma question portait surtout sur les risques éventuels après un passé d'alcoolique comme je l'ai décrit dans mon premier message. Pensez-vous qu'à l'image des fumeurs, rester hors de cette toxines pendant un certains laps de temps suffit pour éviter les risques accrus de problèmes de santé ?

Profil supprimé - 09/10/2015 à 11h59

Difficile de répondre car chaque individu a son propre capital santé. Tu peux avoir abimé plus vite ton foie en 5 ans que moi en 15 ans, de même il te faudra peut être 15 ans pour te retaper ton foie alors que chez moi 5 ans suffiront.

Je crois que c'est quasi impossible de répondre, certains développent des cancers liés à l'alcool plus rapidement que d'autres et ainsi de suite. De plus si tu fumes ça te donne un facteur aggravant, de même si tu n'es pas assez actif, si tu manges mal, trop gras , sucré, salé etc.

Et surtout n'oublies pas les dégats "collatéraux" : il n'y a pas que le foie est malmené c'est ton corps en entier.

Sinon ta démarche m'interpelle quand même, tu veux arrêter juste un temps pour mieux recommencer après en gros non ? Car c'est exactement ce que je comprends, n'est-ce pas stupide d'arriver à se modérer ou à devenir abstinent pour refaire la même erreur ?

Réfléchis bien à ce que tu veux réellement, comme je l'avais écrit auparavant on peut très bien s'éclater sans drogue ni alcool.

Sur ce bon courage et bonne réflexion aussi.

Pat

ps: je ne suis pas un professionnel de la santé, c'est juste des infos que j'ai lues par ci par là sur le net notamment.
