ALCOOL-INFO

VOS QUESTIONS / NOS RÉPONSES

COMMENT AGIR...

Par Profil supprimé Postée le 09/12/2016 21:26

> Mon mari et moi buvons tous les jours, en quantité supérieure à la normale, et depuis plusieurs années. Nous avons fait une prise de sang et les résultats sont alarmants (gamma gt à + de 300) et notre foie commence à etre hypertrophié.Le probléme, c'est que cette consommation d'alcool est une habitude de vie. 2 apéros le midi, 2 apéros le soir et du vin aux repas. + parfois un digestif aprés. Avant de boire le midi, on tremble des mains, on a du mal à assurer tant qu'on n'a pas notre dose. Par contre, ça nous aide pour les calins le soir. On ne sait pas si il faut totalement arréter ou seulement diminuer, mais comment faire ? Merci pour votre aide.

Mise en ligne le 12/12/2016

Bonjour,

Vous et votre mari consommez de l'alcool depuis plusieurs années de manière régulière et excessive. Vos résultats sanguins ne sont pas bons et vous vous demandez comment agir face à l'habitude de vie que vous avez prise. En effet il est temps pour vous d'entamer une démarche puisque votre consommation met en danger votre santé.

Vous êtes tous les deux dépendants physiquement puisque vous avez besoin de consommer dès midi pour calmer vos tremblements. Si cette dépendance physique à l'arrêt de la consommation dure quelques jours il n'en est pas de même pour la dépendance psychologique qu'il faudra prendre en compte.

Le choix de diminuer ou d'arrêter ses consommations excessives et problématiques, de le faire du jour au lendemain ou progressivement dépend de chacun. Vous avez, chacun de vous, vos motivations, et le fait d'arrêter ensemble peut être un atout.

Cependant prendre la décision d'arrêter de boire n'est pas facile et entamer des démarches pour se soigner peut prendre du temps. Nous tenons à vous informer du risque particulier que présente un sevrage à l'alcool. Le sevrage sans suivi médical peut avoir des conséquences fatales.

Sachez que vous avez la possibilité de consulter des médecins alcoologues auprès d'un centre de soins en addictologie. Les consultations y sont anonymes et gratuites. Il vous sera possible de faire un point sur vos consommations, de fixer vos objectifs et d'être conseillé sur le moyen d'y parvenir. Ces centres offrent également la possibilité de bénéficier d'un accompagnement psychologique afin de traiter de la question de la dépendance. Nous vous indiquons une adresse en bas de page.

Vous pouvez aussi consulter la rubrique " **La consommation régulière et excessive** " et "**Arrêter, comment faire ? "** via notre site. (Lien en bas de page).

Pour d'autres conseils ainsi que si vous souhaitez parler de cette situation qui vous préoccupe sachez que vous pouvez joindre un de nos écoutants par téléphone afin d'avoir un premier contact, du soutien ou si l'orientation ne vous convenait pas au 0980 980 930 (ligne de "Alcool Info Service", gratuite et anonyme depuis un poste fixe, tous les jours entre 8h et 2h du matin) ou par chat via notre site.

Prenez soin de vous.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES :

ETAPE CRÉTEIL-UNITÉ D'ADDICTOLOGIE

40 rue de Mesly
Hôpital Albert Chenevier
94010 CRETEIL

Tél : 01 49 81 32 50
Site web : chu-mondor.aphp.fr
Secrétariat : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00
Accueil du public : Consultation du lundi au vendredi sur rendez-vous de : 9h00 à 18h00
COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Voir la fiche détaillée

Autres liens :

- Arrêter, comment faire ?

- La consommation régulière et excessive