

## COMBIEN DE VERRE?

---

Par Cookie38 Postée le 21/06/2019 22:13

Bonjours je bois 1 petite bouteille de 20 cl à 40 degrés tout les jours pour me détendre, cela correspond à combien de verre de whisky? Et sinon pour 60 kilos es que c est trop ? J ai 18 ans pas encore de bac et s a met dans de mauvaise condition, j en amène pour boire au pose sa m est deja arrivee aussi d en boir en pendant les cours je le cache je ne sait plus comment faire parce que sa me détend jai besoins d une certaine quantitee pour me sentir bien ... Pour demain je pense deja en racheter pour ce que sa ma apporte ... Je ne suis pas dépendante à l alcool enfin je croit, mais j augmente ma consommation je fait sa aussi pour éviter les tentation de d autre drogue , parce que je me sent tellement mal en ce moment appars quand j ai bu... Suis je la seule dans le cas dans mes ages ?

---

### Mise en ligne le 25/06/2019

Bonjour,

Les unités d'alcool sont mesurées en fonction de la concentration d'alcool. Pour le whisky, l'unité est de 3cl. Dans le cas où vous consommez 20cl de whisky, cela revient à consommer environ 7 unités d'alcool.

Les études montrent que pour une personne de plus de 25 ans, au-delà de 2 unités d'alcool par jour pendant 5 jours sur 7 jours les risques pour la santé deviennent importants à long terme.

Avant 25 ans le cerveau n'a pas fini de se former et toute consommation de produits psychoactifs devient nocive pour la santé en général et le cerveau. Elle peut entraîner des effets irréversibles et fragiliser une personne face aux addictions durant toute sa vie.

Vous dites ne pas arriver à trouver un bien-être sans boire d'alcool ou éventuellement consommer une drogue. Vous n'êtes pas la seule à utiliser cette "béquille", que ce soit dans votre tranche d'âge ou pas. Ceci étant sans doute serait-il intéressant pour vous de trouver une aide concernant votre mal-être et pour vous aider à trouver des réponses qui puissent vous amener à un certain bien-être sans avoir à consommer de l'alcool ou une drogue qui aurait un effet nocif pour votre santé et votre avenir.

Sachez que des structures proposent de consultations individuelles et gratuites d'éducateurs spécialisés ou de psychologues. Il vous serait possible de vous y rendre et de trouver un soutien, des conseils et une écoute sans jugement. Il s'agit des structures accueillant les jeunes jusqu'à 25 ans. Il peut s'agir de Maison d'Adolescents, de Point Accueil Ecoute Jeunes ou d'autres associations.

Vous pourrez trouver des adresses de ces structures en consultant le site « fil santé jeunes » dont nous vous mettons le lien ci-dessous.

Il existe également des consultations possibles, gratuites et individuelles auprès de médecin, psychologue ou éducateur spécialisé concernant les consommations de produits psychoactifs. Les consultations sont proposées par des centres de soins en addictologie. Vous pourrez trouver des adresses dans notre rubrique « adresses utiles » en sélectionnant le critère « consultation jeunes consommateurs ».

Vous pouvez également faire un point avec nos écoutants directement par téléphone au 0800 23 13 13. Ils sont joignables de 8h à 2h, 7j/7j. L'appel est anonyme et gratuit. Nous sommes également joignables par chat de 14h à minuit, 7j/7j.

Bien cordialement.

---

### En savoir plus :

- Fil Santé Jeunes
- Adresses utiles du site Drogues info service