

Vos questions / nos réponses

Boire souvent peu ou ponctuellement beaucoup

Par [Pomakafraiz](#) Postée le 04/02/2020 19:11

Bonjour,

Je bois peu souvent d'alcool, j'essaie vraiment de minimiser 1 à 3 fois grand max par mois. Quand je bois, je me fais un peu + plaisir, par exemple 5/6 verres de vin (pendant un repas, où je bois de l'eau aussi).

On m'a dit que c'était mieux de boire + souvent mais à + petite quantité (2 verres de vin par soirée) que de faire ça, car c'est + mauvais pour mon foi.

Pourtant, je pensais que "reposer" mon foi pendant de longues périodes était + bénéfique pour lui.

Est-ce-que c'est mieux de boire régulièrement à petite dose ou + occasionnellement mais en + grande quantité ? Est-ce-que c'est beaucoup 6 verres des vin pendant un grand repas de 3h ?

Merci pour vos réponses.

Mise en ligne le 06/02/2020

Bonjour,

Vous évoquez une consommation occasionnelle de vin, au cours de repas, consommation que vous qualifiez de plaisir.

Nous n'avons pas connaissance de cette « théorie » qui voudrait que boire plus souvent en plus petite quantité présenterait moins de risque que boire occasionnellement en plus grande quantité.

Les pathologies qui atteignent le foie à la consommation d'alcool sont principalement les conséquences d'une alcoolisation chronique ; cependant, la quantité d'alcool et la durée d'intoxication nécessaires pour provoquer une cirrhose par exemple restent assez variables selon les individus, ce qui invite à la prudence. En effet, une personne qui présenterait des fragilités d'un point de vue hépatique présenterait plus de risque qu'une autre. Par ailleurs, par rapport à votre interrogation sur la consommation régulière en petite quantité, la campagne récente de prévention du ministère de la santé (2019) insistait sur les risques de tensions, hémorragies

cérébrales..survenant même pour des consommations modérées et régulières, avec ce slogan repère : "l'alcool, c'est pas plus de 2 verres par jour et pas tous les jours". Quant aux consommations occasionnelles, comme c'est votre cas, elles ne préservent pas non plus d'autres types de risques comme ceux liés à la sécurité routière par exemple, ou encore divers types de risques sociaux liés à des changements de comportement, l'alcool étant un produit fortement désinhibant.

Pour des informations médicales plus précises, nous vous invitons à évoquer cette question avec un professionnel de santé, votre médecin généraliste par exemple qui vous connaît.

Nous sommes joignables tous les jours de 8h à 2h au 0980 980 930 (appel anonyme et non surtaxé) ou par chat via notre site.

Bien cordialement
