

ALCOOL-IN

CONFINEMENT : TRUCS ET ASTUCES POUR NE PAS CONSOMMER TROP D'ALCOOL



Pendant le confinement le stress, l'isolement et l'ennui pèsent sur le moral. A chacun ses solutions pour essayer de tenir le coup. L'alcool peut en être une pour certains d'entre nous. Mais attention à l'envol des consommations et à ses conséquences ! Alcool info service vous donne quelques idées pour ne pas augmenter votre consommation d'alcool.

Les repères de consommation

Les repères de consommation à moindre risque soutenus par les pouvoirs publics sont un cadre à garder en mémoire. Ils peuvent être un objectif à atteindre lorsqu'on est au-dessus des repères sans pour autant obliger à renoncer totalement à boire.

- Pas plus de 2 verres par jour
- Pas tous les jours
- Pas plus de 10 verres par semaine

Pour vous aider à ne pas boire tous les jours, les organisateurs du « Dry January » en France ont eu l'idée de proposer pendant le confinement 2 jours collectifs sans alcool par semaine, symbolisés sur les réseaux sociaux par des hashtags, par exemple **#Mercredry** et **#Drymanche**. Pour participer utilisez ces hashtags sur Twitter et Facebook et suivez le compte @fr_dry sur Twitter ou cette page facebook .

Réduire le rôle de l'alcool dans sa recherche de bien-être

A petites doses l'alcool a un effet anxiolytique qui est apprécié. Mais ce n'est pas le seul moyen pour se détendre et passer un bon moment.

- L'activité physique permet de produire des endorphines qui apaisent
- Les activités manuelles (cuisine, bricolage, couture, jardinage, ménage...) permettent de reposer l'esprit, de le laisser vagabonder. Elles sont aussi sources de satisfaction
- La lecture occupe l'esprit et stimule l'imagination
- L'écriture permet de s'exprimer et de s'alléger

En privilégiant ces activités vous vous offrez des alternatives qui laissent moins de place à la prise d'alcool. Si ces activités sont en plus solidaires ou coopératives, vous passerez de bons moments en vous sentant utile.

Réduire certains facteurs de stress et d'ennui

Actuellement les informations et la situation sont particulièrement anxiogènes. Inutile, donc, d'en rajouter en consultant trop souvent les journaux. Faites des pauses médiatiques, évadez-vous en vous intéressant à d'autres sujets.

Des experts de tous horizons le recommandent : ce n'est pas parce qu'on est bloqué chez soi qu'il faut laisser filer le temps. Structurez vos journées, faites-vous des emplois du temps qui alternent les activités, fixez-vous des petits objectifs réalisables pour chaque jour. Vous laisserez ainsi moins de place à l'ennui. En avançant « un jour après l'autre » vous réduirez votre stress.

Et les e-apéro ?

Essayer de maintenir une certaine forme de convivialité peut être important pour aller bien. Depuis le début du confinement des « e-apéros » ou apéritifs à distance se sont ainsi développés. Pour limiter votre consommation d'alcool sans renoncer à ces moments vous pouvez :

- Remplacer l'alcool par une boisson sans alcool qui vous plaît. Par exemple vous pouvez réaliser des « mocktails », c'est-à-dire des cocktails sans alcool souvent délicieux et pour lesquels il existe de nombreuses recettes disponibles sur internet
- Alterner verre d'alcool et verre sans alcool
- Même sans alcool, préparer ce moment : verre qui vous plaît, installation confortable, petites choses à grignoter que vous aimez....

Ces conseils sont évidemment valables aussi pour les autres moments où vous avez l'occasion de boire de l'alcool.

D'autres conseils :

Confinement et addictions : comment rester vigilant(e) ? (Anpaa)

COVID-19, tabac, alcool et drogues : risques et précautions (Mildeca)

Articles en lien :

Pour une consommation à moindre risque

Un collectif d'associations, de mutuelles et de sociétés savantes lance « dry January » en France (actualité du 8 janvier 2020)