

# 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
- Alternier 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)