

# COVID-19 et alcool : réduire les risques

La consommation d'alcool des Français est traditionnellement liée à la convivialité. Par ces temps d'épidémie ce lubrifiant social présente cependant de nouveaux risques.

## Alcool et risque de contagion

Par ses effets immédiats l'alcool désinhibe et diminue la vigilance. En état d'ivresse, les comportements sont moins contrôlés et les barrières tombent :

- Risque de ne pas maintenir la distanciation d'un mètre
- Risque de ne pas faire attention et de se toucher le visage
- Négligence du port du masque

## Alcool et stress

La situation que nous traversons peut générer du stress. Ce stress accentue le besoin de relâcher la pression et favorise la recherche d'ivresse. Quand on boit pour apaiser son stress ou pour combler un manque affectif c'est notre rapport à l'alcool qui change. Il ne s'agit plus d'être avec les autres mais de combler un besoin plus personnel.

L'alcool prend alors une place plus importante.

Si l'alcool est associé à la convivialité, il n'est pas obligatoire d'en boire ou d'en boire beaucoup pour passer un bon moment. Ne pas oublier :

- De consommer des boissons sans alcool
- De manger avant de boire de l'alcool
- De boire lentement

Enfin, si vous rencontrez des difficultés parlez-en plutôt que de leur laisser prendre toute la place. Alcool info service est à votre disposition au 0 980 980 930, 7j7 de 8h à 2h (appel anonyme non surtaxé) et par chat 7J/7 de 8h à minuit.

**Articles en lien :**

[Alcool, les risques à court terme](#)

[Pour une consommation d'alcool à moindre risque](#)

[Je veux réduire ma consommation d'alcool](#)