

Vos questions / nos réponses

## consommation intense ou pas !!

Par [groot42](#) Postée le 12/02/2021 19:56

Bonjour, Je buvais déjà beaucoup depuis 5/10ans avec les amis / collègue et le confinement a accélérer la chose. en 2020 je buvais 1 bouteille de vin par jour et 2-3 bouteilles de whisky par mois. Ceci n'excuse pas ma consommation mais j'ai arrêté de fumer en mars 2020 pendant le premier confinement donc j'ai pris un peu de poids et contrebalancer sur l'alcool / nourriture.. ( c'est la deuxième fois , j'ai fumé 10-15ans / stop 5ans / repris 2ans / j'ai de nouveau arrêté ) depuis 2021 , je me prends ne main : semaine lundi au vendredi : pas de pain , alcool , fromage. samedi dimanche : tout est permis . je suis passé a 2-3 bouteille de vin samedi - dimanche et rien la semaine ... Est ce que cette façon de gérer ma consommation est un problème ?? Je sais que je bois beaucoup mais je n'ai pas de problème pour attendre le week end pour boire mais me dire de ne plus boire du tout me pose problème dans l'idée car j'adore le vin et le whisky single malt. Est ce un problème? j'ai perdu 6kilo depuis le nouvel an donc mon pseudo régime avec freestyle le week end a l'air de fonctionner PS : je suis en télétravail depuis le 2 décembre 2019 ( greve des trains :) ) et je pense retourner a la boîte en 2022 après le vaccin . Je le vis plutôt bien je crois . Je fais des petites sorties et j'ai un groupe de marche pour des balades dans le bois à côté .

---

### Mise en ligne le 15/02/2021

Bonjour,

il est positif que vous essayiez de prendre soin de votre santé.

Toute consommation reste à risque pour la santé, selon la régularité, la quantité, auquel s'ajoute divers risques sociaux, relationnels, sécurité routière..

La question du rapport que chacun entretient avec l'alcool est très individuelle. Nous entendons que vous n'imaginez pas cesser de consommer. Mais au-delà des questions de quantités, il peut être intéressant de s'interroger, dans notre rapport au produit, sur la place que celui-ci peut « prendre dans la tête ». Il existe par exemple, des personnes qui consomment peu mais qui y pensent « tout le temps », parfois au détriment de leur concentration sur d'autres activités.

Seul vous pouvez mesurer si votre consommation actuelle vous convient et si vous avez trouvé un équilibre en fonctionnement comme cela.

Cette question peut également être abordée avec des professionnels du champ de l'addictologie. Les structures nommées Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) peuvent recevoir dans un cadre gratuit et confidentiel les personnes qui se posent des questions sur leurs consommations. Ici vous pourriez faire le point sur vos usages et votre rapport à l'alcool. Les professionnels qui y exercent (en général médecin addictologue, psychologue, infirmier...) peuvent également vous aider à réduire ou reprendre une maîtrise différente de vos consommations si vous le souhaitez.

Vous trouverez en fin de réponse des coordonnées de CSAPA dans le périmètre géographique que vous nous avez indiqué.

Si vous souhaitez échanger davantage sur votre situation, n'hésitez pas à contacter un de nos écoutants. Nous sommes accessibles tous les jours, par téléphone au 0980 980 930 (anonyme et non surtaxé) de 8h à 2h du matin ou par le Chat de notre site Alcool Info Service.

Bien cordialement.

---

## **Pour obtenir plus d'informations, n'hésitez pas à prendre contact avec les structures suivantes**

---

### **[CSAPA - Centre Regain](#)**

179 Boulevard Pasteur  
**94360 BRY SUR MARNE**

**Tél :** 01 49 83 10 01

**Secrétariat :** Le lundi de 9h-12h puis de 14h-18h, le mardi de 11h- 20h, le mercredi de 9h-13h, le jeudi de 9h à 18h, le vendredi de 9h à 17h

[Voir la fiche détaillée](#)

### **[CSAPA UDSM Meltem](#)**

6, avenue Marx Dormoy  
**94500 CHAMPIGNY SUR MARNE**

**Tél :** 01 41 77 40 30

**Site web :** [www.udsm-asso.fr/lassociation](http://www.udsm-asso.fr/lassociation)

**Secrétariat :** Du lundi au vendredi

**Accueil du public :** Lundi de 9h à 18h, mardi 9h à 19h, mercredi 9h à 12h, jeudi 9h à 19h, vendredi 9h à 17h

**Substitution :** Du lundi au vendredi aux horaires d'ouvertures au public.

**COVID -19 :** Informations de Mars 2021 : Accueil en présentiel uniquement sur rendez-vous avec respect des gestes barrières.

[Voir la fiche détaillée](#)

**En savoir plus :**

- [Comment savoir si j'ai un problème?](#)