

M'AIDER

Par Yf Postée le 02/06/2021 12:38

je veux arreter de boire je veux savoir avant tout qu'elle sont les bienfaits après abstinence total de l'alcool!!!

Mise en ligne le 04/06/2021

Bonjour,

Vous projetez d'entreprendre l'arrêt de vos consommations d'alcool, et pour ce faire, vous souhaitez connaître les différents avantages de l'abstinence. Bien que nous ne connaissons pas vos motivations, nous tenons à saluer votre démarche.

Dans un premier temps, l'arrêt de l'alcool procure des bienfaits à court terme, notamment au niveau de votre sommeil (meilleur sommeil, moins de sensation de fatigue et moins de troubles de l'humeur qui peuvent en découler), de votre épiderme (meilleur teint, disparition progressive des rougeurs ou des cernes), et de vos capacités cognitives (meilleure concentration et mémorisation).

Dans un second temps, l'abstinence permet à l'organisme de se reposer, et à certains organes de se régénérer (en particulier le foie).

Par ailleurs, ce changement dans votre mode de vie permet de favoriser l'équilibre alimentaire. Effectivement, l'arrêt de l'alcool aide à renouer avec l'appétit et les saveurs. L'arrêt des consommations alcoolisées (très caloriques), ainsi que la reprise d'une activité physique adaptée si besoin, peuvent donner lieu au retour à votre poids de forme, et vous permettre de vous sentir mieux dans votre corps.

Les bénéfices de l'abstinence sont nombreux, tant du point de vue de votre santé, que de votre confiance en vous. Cependant, l'arrêt de l'alcool peut comporter des risques. Nous vous conseillons de contacter de nouveau notre service par tchat (entre 8h et minuit) ou par téléphone (au 0 980 980 930, entre 8h et 2h), afin qu'un-e membre de notre équipe puisse prendre le temps, avec vous, d'évaluer votre consommation actuelle, d'évoquer les risques éventuels, et d'échanger autour des différents outils que vous pouvez mobiliser pour mener à bien votre démarche. Nous vous proposons en fin de réponse le dossier de notre site internet consacré à la prise de distance vis-à-vis de l'alcool.

Il vous est également possible de vous rapprocher directement d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Il s'agit d'un espace au sein duquel vous pourrez bénéficier d'un accompagnement personnalisé, dans un cadre non-payant, non-jugeant, et confidentiel, tout au long de votre démarche. Nous vous glissons deux adresses à proximité de votre lieu de résidence, n'hésitez pas à prendre contact avec les équipes.

N'hésitez pas aussi à lire les différents récits de personnes ayant entamé un parcours vers l'abstinence à l'alcool, que vous trouverez sur nos forums. De nombreux/ses internautes y partagent les bénéfices rapides qu'ils/elles y trouvent, ce qui consolide grandement leur motivation et leur démarche.

Nous vous souhaitons une excellente continuation dans votre projet.

Bien cordialement.

POUR OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS, N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE CONTACT AVEC LES STRUCTURES SUIVANTES

CSAPA LA MÉTAIRIE

2 rue Maréchal Juin
85000 LA ROCHE SUR YON

Tél : 02 51 05 23 39

Site web : www.oppelia.fr

Secrétariat : Lundi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h, mardi de 13h30 à 18h, mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h, vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h.

Accueil du public : Du lundi au vendredi, sur rendez-vous. Permanence sans rendez-vous le lundi de 14h à 16h pour toutes questions, informations, conseils.

Consultat° jeunes consommateurs : Consultations jeunes et entourages sur rendez-vous.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières.

Substitution : Initialisation, prescription et délivrance sur place pour les personnes sans carte vitale, en pharmacie pour les personnes disposant d'une carte vitale.

Voir la fiche détaillée

SERVICE D'ADDICTOLOGIE : CONSULTATIONS SPÉCIALISÉ ET ELSA DU CHD DE VENDÉE

Bd Stéphane Moreau
Les Oudairies
85925 LA ROCHE SUR YON

Tél : 02 51 44 62 21

Site web : www.chd-vendee.fr

Secrétariat : Du lundi au jeudi: de 10h-12h30 et 13h30-17h. Vendredi: 10h-12h30.

Accueil du public : Consultations externes sur rendez-vous téléphonique. Evaluation des patients hospitalisés à la demande de professionnels.

COVID -19 : Accueil avec respect des gestes barrières

[Voir la fiche détaillée](#)

En savoir plus :

- Diminuer, arrêter... Se faire aider.