

Vos questions / nos réponses

## consommation excessive le week end

Par [Profil supprimé](#) Postée le 11/12/2013 15:08

je fais du sport entre 5 et 10 heures hebdomadaire, je ne bois pas la semaine et pourtant lorsque le week end arrive et après ma sortie de vélo du dimanche matin, je prends un verre avec les copains vers 11H30 et c'est là que débute un autre marathon.

Je bois entre 6 et 10 verres de bière étalées pendant et entre les repas sur toute l'après midi jusque environ 20H00.

j'ai bien conscience que c'est trop et malgré les regrets que j'ai de temps en temps je n'arrive pas à réduire.

Comment faire ?? quels peuvent être les conséquences à long terme

Merci pour votre réponse

---

### Mise en ligne le 12/12/2013

Bonjour,

Vous prenez conscience de votre consommation excessive d'alcool le weekend et vous vous demandez comment faire et quelles peuvent être les conséquences de cette consommation à long terme.

Il n'est pas possible de vous dire ce qui pourrait advenir à long terme, si ce n'est qu'une consommation excessive ponctuelle mais régulière d'alcool est un facteur de risque pour une éventuelle augmentation de la consommation et la mise en place d'une dépendance. Vous risquez en effet de boire progressivement, non plus par envie, mais par besoin ; besoin qui risque alors de s'étendre petit à petit aux autres jours de la semaine.

Une piste de réflexion pourrait être de vous demander ce que ce second "marathon" du dimanche vous apporte, à quoi est-ce que cela vous sert. Boire régulièrement de l'alcool peut servir à soulager un malaise, relâcher une pression... réfléchir à cela permet alors d'envisager d'autres façons de se faire du bien, de décompresser.

Vous pouvez également vous rapprocher d'un Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) qui reçoit toute personne se sentant en difficulté avec une consommation. Pas besoin d'être dépendant ou d'avoir envie d'arrêter, vous pouvez y aller simplement pour faire le point sur votre consommation avec un professionnel. Nous vous indiquons quelques adresses dans votre département,

n'hésitez pas à les contacter si besoin. Il existe d'autres centres dans votre département dont vous trouverez les coordonnées [ici](#).

Nous vous invitons à réfléchir à cela, et, si vous souhaitez en discuter de vive voix avec quelqu'un, à nous contacter au 0940 940 930 (Alcool Info Service, appel anonyme et non surtaxé depuis un poste fixe, tous les jours de 8h à 2h du matin).

Cordialement.

---

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

---

**[CSAPA Cédragir](#)**

7, rue Sadi Carnot  
**59280 ARMENTIERES**

**Tél :** 03 20 35 02 60

**Site web :** [www.cedragir.fr/page-0-0-0.html](http://www.cedragir.fr/page-0-0-0.html)

**Accueil du public :** du lundi au vendredi de 9h à 16h30

**Substitution :** Distribution Méthadone de 10h à 12h30 le lundi, mardi, mercredi et jeudi

**COVID -19 :** Mise à jour du 05/11/2020 : accueil en présentiel uniquement sur rendez-vous - maintien des consultations

[Voir la fiche détaillée](#)